

ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和8年 2月5日発行



竟成小学校でも2月に入ってインフルエンザ B型・カゼによる欠席者が増え始めました。香取市内小中学校のインフルエンザ患者数は、小学校91人・中学校53人(2/4現在)となっています。

空気も乾燥しています。感染症予防対策の手洗い・うがいを心がけていきましょう。また、花粉症の症状が出始めた人もいます。花粉がつきにくいツルツルとした素材の上着を準備するとよいですね。

インフルエンザは出席停止です

おうちの方へ

インフルエンザにかかった場合は出席停止となる期間が決まっています。

**発症した後5日を経過し
かつ解熱した後2日を経過するまで**

学校保健安全法施行規則より

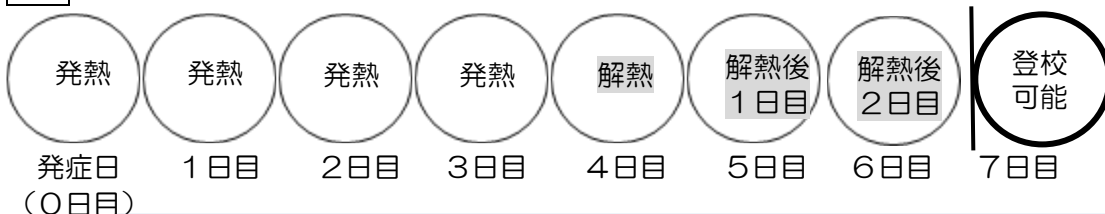
と言われても、いつから数えればいいのか？と混乱してしまいますよね。例を載せますので参考にしてください。

**発症日(熱が出た日)を
0日目と数えます。**

例1…発症後2日目に解熱した場合



例2…発症後4日目に解熱した場合



学校医の越川義章先生(越川医院)にお話をうかがいました

インフルエンザB型が流行しています。A型と違い胃腸の調子が悪くなる人もいます。『15分マスク無しの会話』は感染の危険を大きくするので、給食時間などの会話はひかえましょう。今後、新型コロナウイルス感染症が増える危険性もあるので、マスクを活用しましょう。

学校薬剤師の佐久間俊光先生(サクマ薬局)にお話をうかがいました

抗インフルエンザウイルス薬は48時間以内の服薬が効果的です。15歳以下の子どもの解熱剤には、カロナールが推奨されています。ポンタール・ロキソニンは、インフルエンザ脳炎の発症リスクを高めてしまう危険性があるので、使用は避けましょう。

インフルエンザ(その他の感染症も含め)と診断されたら、学校までご連絡ください。

登校にあたっては、保護者に登校許可報告書をご記入いただきます。こちらの報告書は竟成小HPからもダウンロードできますのでご活用ください。

子どもの手洗い習慣化作戦

ポイントは楽しく



感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦してみていただきたいポイントがあります。



① 子ども目線の環境づくり
蛇口が高い位置にある場合は踏み台を置いてあげて、ハンドソープは子どもの手の届きやすい位置に。

② 一緒に手洗いをする
「わからない」ことにはなかなか積極的にできません。おうちの方や兄弟も一緒にうねをして手洗いができます。

③ できたらほめる
大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては挑戦です。たくさんほめて、成功体験にしてあげてください。

冬はドライアイのリスク大！

最近「目が疲れるようになった」「ゴロゴロする、違和感がある」という人。もしかしたらドライアイの初期症状かもしれない。冬の空気は乾燥していて、肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

自分でできるプチアイケア

まばたきをする

涙をいきわたらせるようにしっかりと目を閉じてみましょう



暖房の風を直接受けない

風向きなどを調節しましょう



ICT機器の使い過ぎに注意

凝視しているとまばたきも減ってしまいがち。1時間に1度は休憩を



ICTが身近になり、ドライアイは大人だけの病気ではなくなりました。冬は特に意識して、目の潤いを大切に。

飛んでいます スプレー花粉 花粉症

マスクをつける
マスクの中のガーゼをしめらせておく効果大！

ツルツル素材の
コートを着る
服に花粉がつくのを防げます

帽子をかぶる
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける
顔のあきまがせまいものが良い。専用のもの売ってます！

室内に入るときに
頭や洋服についた花粉を払い落とそう

周囲の人達の協力も必要です

薬を服用する際は、決められた用法用量を守って

心のカゼを治すにはやさしい言葉

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？ 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

