

ほけんだよい

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?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。

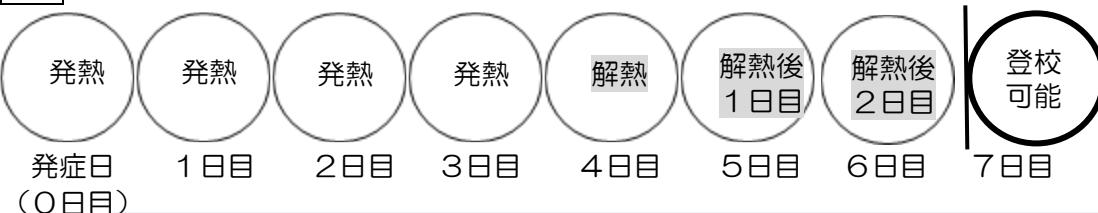
例1…発症後2日に解熱した場合



**発症日(熱が出た日)を
0日目と数えます。**



例2…発症後4日に解熱した場合



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るようです。「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があるので、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

ポイントは楽しい♪



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、こ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なられません。おうちの方や兄弟も一緒だとま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」というひと。もしかしたらドライアイの初期症状かもしれません。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つ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。



心の力ぜを治すにはやさしい言葉

話すことば
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。

