

ほけんだより 2月号

令和8年2月
墨田区立言問小学校
校長 中嶋保徳
保健室

2月を迎え、一年で一番寒い時期になりました。気温に加え湿度も低いので、肌がカサカサしたり、くちびるや指先がひび割れたりして保健室に来室する児童も見かけます。ぬり薬や保湿クリームなどをこまめに塗るようにして、乾燥から肌を守りましょう。

1月中旬より区内で学級閉鎖が報告されています。インフルエンザ A 型に加え、B 型も出てきています。また、新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎の症状など複数の疾患が同時に流行しているケースもあります。くれぐれも体調管理にご留意ください。手洗い、換気などの感染対策の御協力を何卒よろしくお願ひいたします。

発熱等の症状が見られる場合は、医療機関を受診しましょう。

医療機関受診のポイント

感染拡大防止のため、医療機関に事前に電話等で連絡し、受診できる時間帯や受診方法等の指示を受けてください。受診の際は咳エチケットのためにマスクをつけましょう。感染症に罹患した場合は出席停止となりますので、学校を休み、医師の指示に従ってください。

出席停止期間の基準

インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。

（発症した日を0日として5日間は出席停止となります。）

新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

感染性胃腸炎はノロウイルスを主な原因とする冬季に流行する胃腸炎です。感染力が非常に強く、少量のウイルスでも口から体内に入ることで感染します。感染後 24~48 時間で、吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が現れます。症状が出たら、医療機関を受診し、脱水に気を付けながら安静にしてゆっくり休むことが大切です。また、回復期には消化のよい食事をとるようにしましょう。

予防するためには、石けんで手洗いすることがとても大切です。アルコール系手指消毒液は効果がないと言われています。また、感染した人のおう吐物やふん便を介して他の人へ感染が広がることがあるので、おう吐物などは正しく処理することが二次感染を防ぐことにつながります。どうぞお気を付けください。

1月発育測定の結果の配付について

発育測定の結果は、年度末の通知表と一緒に配付します。受け取りましたら、ご家庭でそのまま保管いただきますようにお願ひいたします。

1月発育測定時の保健の話

1・2年生は、かぜ予防の○×クイズを8問出し、答えをつなげていくと、「かぜひかないつよいこ」という文章ができました。かぜをひかないために・はやねはやおきあさごはん・せっかんでてをあらう・かんき（くうきのいれかえ）が大切という話もしました。



3・4年生は、イライラした時や怒りを感じた時にどうすればいいのかを考えました。肩を上げ下げする方法や、ゆっくり息をはく方法など、気持ちを静めるための方法をいくつか紹介し、実際にやってみました。また、体を動かしたり本を読んだり自分の好きなことを見つけておくとよいことを話しました。ムカッしたりイライラしたりすることは誰にでもありますが、そのまま相手にぶつけてしまうと相手を傷つけてしまうことがあります。一旦気持ちを落ち着かせるために、自分に合った方法を見付けましょう。



5・6年生は、リフレーミングカードを利用して同じ物事でも見方によっては長所にも短所にもなるよ！という話をしました。例えば「自信がない」という短所が、見方を変えると「向上心がある、謙虚」と考えることができます。このように、自分の悪い面ばかり目についてしまう時は、



見方を変えると、「こんな私も悪くない！」と考えられるようになるのではないでしょうか。さらに、ちょこっとアドバイスとして、好きなこと、自信のもてるものを見つけて打ち込むと素晴らしいです。これから、自分を見つめ直したり、自分がいやになったりした時に、少しでも自信がもてるようになってくれると嬉しいです。