

保健だより



令和6年2月1日

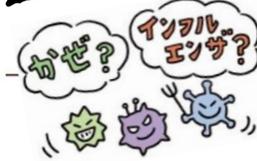
大田区立新宿小学校

3学期に入り、本校ではインフルエンザA型、B型や新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、感染性胃腸炎といった感染症に罹患し、お休みする児童が増えました。

もともと空気が乾燥しやすい冬は、ウイルスの浮遊時間が長く感染症が流行しやすい時季です。いつ誰が体調を崩してもおかしくない状況です。お子様や御家族の皆様の健康を守るためにも、引き続き感染症予防や毎朝の健康観察等に御協力ください。



その症状、大丈夫ですか？



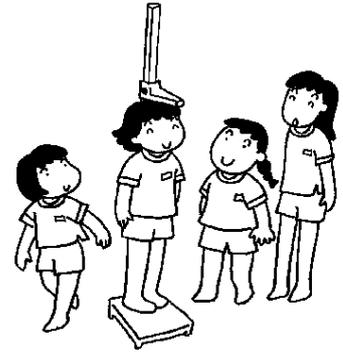
	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

登校前の健康観察で、お子様に発熱や咳、のどの痛み、腹痛等の症状がある場合は、無理をさせることのないようお願いいたします。

～身体計測が終わりました～

けんこうカードにて、お子様の成長は御確認いただけましたでしょうか。発育のことでお困りのことがありましたら、いつでも御相談ください。

9月の身体計測時と同様、今回も各教室で保健指導を行いました。その内容を一部御紹介します。指導内容の定着を図るために、ぜひ御家庭でも話題にしてみてください。



1・2年生 咳エチケットを身に付けよう

せきエチケットとは
せきやくしゃみをするときに
ほかの人にかけてしまわないように
こころがけること

ウイルスはどのくらいとぶ？

- おしゃべり 1メートル
- せき 3メートル
- くしゃみ 約200万個
- 5メートル

せきエチケット

- ①マスクを ただしく つける
- ②ティッシュなどで口やはなをおおう
- ③ふくのそでで口やはなをおおう

3・4年生 リフレーミングをしてみよう

リフレーミングとは
あるできごとや物ごとを、今の見方とはちがった見方をする
ことで、それらの意味を変化させて、気分や感情を変えること。

ゆうじゆうふだん 優柔不断 → しんちょう えら 慎重に選んでいる

チャレンジしてみよう③

失敗した

リフレーミング
すると...

気持ちよく生活するために
一人ひとりが考えて
行動できるといいですね。

ストレスってなんだろう？

- いやなこと、つらいこと、かなしいこと、大変なこと など マイナスなこと
- 楽しいこと、うれしいこと、わくわくすること など プラスなこと

5・6年生 ストレスと上手に付き合おう

ストレスとは...

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと

- 天候・そら音など 環境的要因
- 不安・なやみなど 心理的要因
- 病気・すい眠不足など 身体的要因
- 人間関係など 社会的要因

学芸会や習い事の発表会など
ほどよいきんちょうも
ストレスのひとつ

一人一人が、自分に合った
ストレス解消法を見つけて
元気に学校生活を送れますように