

元気のたね



高森中央小学校 保健室
令和6年2月6日 No. 17
文責：内野



阿蘇郡市内ではインフルエンザ B型が増えてきています。現在、本校で増えてきている感染症をお知らせします。

咽頭結膜熱（プール熱）・はやり目（流行性角結膜炎）は出席停止です



はやり目とかプール熱って聞いたことあるけど…



この二つはアデノウイルスというウイルスからうつるんだよ



病気の名前	咽頭結膜熱（プール熱）	はやり目（流行性角結膜炎）
症状	高熱・咽頭炎（のどが痛い・赤い） 結膜炎（目が赤い・目ヤニが出る）	結膜の浮腫や充血（目が赤い）、まぶたの腫れ、涙が出る、目ヤニ、まぶしい
潜伏期	2～14日	2～14日
出席停止期間	主要症状が消失した後2日を経過するまで	症状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めるまで

似てるけど違うんだね



片方の目が良くなっても、もう片方に症状がでると2週間くらいお休みしないといけなくなることもあるよ

この他にも…

溶連菌感染症

出席停止期間：適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て全身状態が良ければ登校可能

感染性胃腸炎

出席停止期間：下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能

兔にも角にも手洗いが大事ってことだね
(兔にも角にも→いづれにせよ)



2月の保健目標

あったか言葉を
使おう。

手洗い・換気をしよう。

二酸化炭素モニターで1500以下になるように空気の入れかえをしよう

こころの健康 教育講演会 その後

4～6年生が書いた感想を水田先生にお送りしたところ、とても喜ばれ「みなさんの感想にこれからの活動の勇気をいただきました。」とお返事をいただきました。

みなさんの中には自信が持てなくなったり、イライラしてしまったりしたことがある人もいられるかもしれません。でもそんな時に思い出してほしいのは、『みなさん一人一人がとっても大切な存在であること。その存在だけで周りの人に元気をくれるパワーを持っていること。』

これからも自分を大切にしていましょね。

できているかな？

やさしい魔法

いつもの自分を振り返って
○をつけてみましょう。
いっしょにがんばるかな？



ありがとうは魔法のことば

授業でわからなかったところを
友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、
友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、
友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、
「ありがとう」の魔法をかけましょう。
魔法にかかった人も、あなたも、
きっと幸せな気持ちになれるです。



免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。



笑って

体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



うれしい気持ちになるのはどっち？

ある日、A君がうれしそうにトイレから出てきました。トイレに貼っていた“貼り紙”を見たと言います。

どちらだと思いますか？

- ①「トイレを汚さないで！」
- ②「きれいに使ってくれてありがとう」



A君

僕が見たのは②だよ。
これからもきれいに使いたいな

人に何かをお願いするとき、「○○したらダメ！」と“禁止”のメッセージを送ってしまうことがあります。

けれど、みんな自分を「いい人」と思いたいし、感謝されるとうれしいもの。②は「あなたはいい人」と、“信頼と感謝”のメッセージを送っています。だから、A君はうれしくなったんですね。

皆さんも、ぜひ“信頼と感謝”を伝えることを心掛けてみてください。