

# ほけんだより 2月

平成30年2月1日  
練馬区立中村小学校  
保健室 児童用

2月になりました。まだまだ寒い日が続きます。  
中村小では、1月からインフルエンザでお休みする  
人が増えていて、学級閉鎖となったクラスもありまし  
た。手洗い・うがい、部屋の換気を心がけ、病気を予防  
しましょう。また、夜は早く寝る、たくさん運動する、  
栄養をしっかり取ることを大切にし、病気に負けない  
体づくりをしていきましょう。



## 2月の保健目標：心も健康でいよう

「毎日なんだかつまらない」「なんだかやる気がでない」「すぐにいらいらする」  
こんな人は、少しストレスがたまっているのかもしれませんが。心の元気がない状態  
が続くと、体の調子まで悪くなることがあります。体が病気とたたかう力も、弱  
くなってしまいかもかもしれません。

### ストレスをためないために、できること



**好きなことをする**  
(音楽をきく、  
本を読むなど)



**からだを休める**  
(ゆっくりお風呂に  
入る、早く寝る)



**相談する**  
(おうちの人や先生、  
友達に話してみる)



**からだを動かす**  
(外遊びや運動など)

### みんなが笑顔でいるために・・・

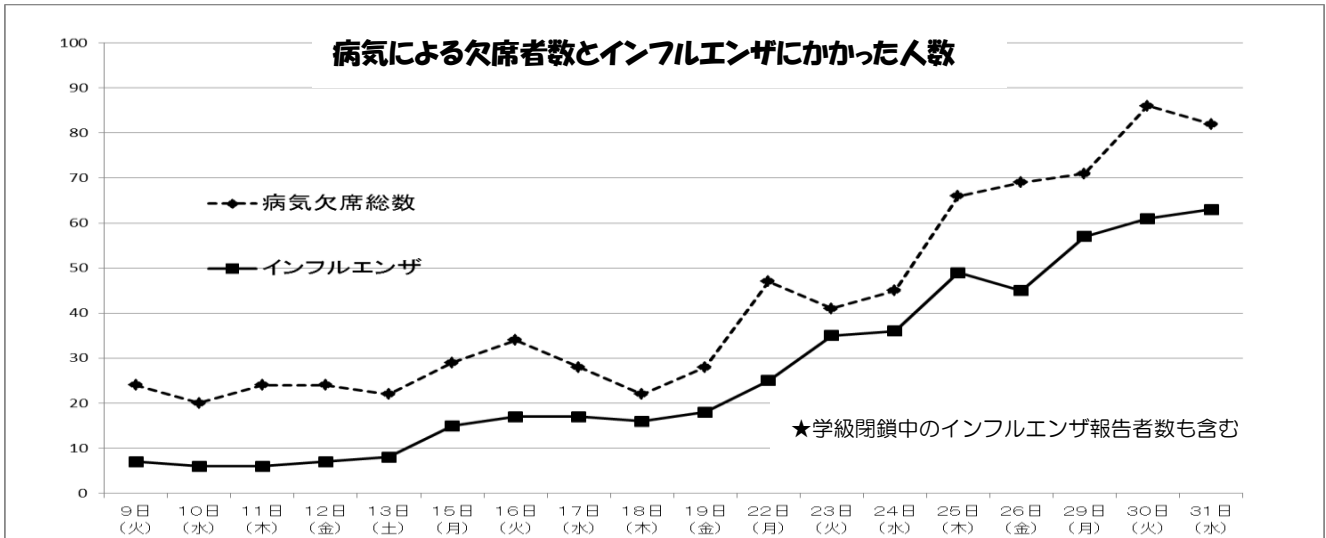
「うざい」「きもい」「むかつく」「ばか」「死ね」・・・人からこんなことを言われると、悲しい気持  
ちになって、心が深く傷つきます。反対に、「ありがとう」「すご  
いね」「がんばったね」「一緒にがんばろう」と言われると、うれし  
い気持ちになって、心があたたかくなりますね。  
言葉には、大きな力があります。あなたの一言で、友達には悲し  
い気持ちにも、うれしい気持ちにもなります。自分が言われて傷つ  
く言葉は、相手にとっても傷つく言葉です。自分の言葉で相手がど  
んな気持ちになるのか想像できる、思いやりの心を持ちましょう。



# ほけんだより 2月

平成30年2月1日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者用

東京都では、インフルエンザ患者の急増に伴い、1月25日にインフルエンザ「流行警報」が出されました。中村小でもインフルエンザで欠席する児童が増えています。



- ★インフルエンザA型・B型ともに流行していますが、B型の報告が多くなってきています。
- ★週明けの月曜日はインフルエンザや発熱による欠席者が増える傾向がありました。月曜日は体調不良を訴えて保健室に来室したり、早退する児童も多くみられます。週のはじまりは特に注意して、ご家庭で登校前の健康観察をよろしくお願ひします。気になる症状がある時は、登校を見合わせ、自宅で休養し、早めに受診するようにしてください。一旦熱が下がっても油断せず、しばらくは経過をみるようにしてください。

【朝の健康観察のポイント】

- 平熱より熱が高くないか
- のどの痛みがないか
- 咳をしていないか
- 腹痛や下痢・嘔吐がないか、食欲があるか
- 関節痛や筋肉痛がないか
- 倦怠感（体のだるさ）がないか
- 表情や顔色、活気、姿勢などいつもと変わりはないか

★休日にはできるだけ人が多い場所への外出は控え、外出する時はマスクを着用することをおすすめします。

## インフルエンザの出席停止期間について

**発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							