

# ほけんだより2月号

令和5年 2月1日  
練馬区立光が丘夏の雲小学校  
校長 宮林 伸之  
養護教諭 原田 里美

3学期に入ってから、インフルエンザや胃腸炎などの感染症で欠席する児童が増えてきています。新型コロナウイルス感染症も、また流行しているので引き続き、手洗い・うがいなどの対策にはげみましょう。

## 2月の保健目標

# 心の健康を考えよう

できるかな？

## こころの応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

### 手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

### 手当て

#### からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

#### 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

#### 気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

#### 笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。  
 自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

# コロナの影響で流行しなかった感染症

## インフルエンザ

3学期が始まり1か月が経ちました。1月10日～30日までの間でインフルエンザによる欠席者は**10人**でした。今は発熱した場合、コロナウイルスとインフルエンザを見分けることが大切です。重症化を防ぐためにも医療機関の受診をおすすめします。(参考:日本感染症学会)

### インフルエンザの症状

- 発熱 (38℃以上)
- 関節痛、筋肉痛

かぜとのちがいは、この2つ!

- 頭痛
- だるい
- せき
- 鼻水



### インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能

- \*1 発症日翌日を1日目と数えます。
- \*2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
- \*3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

## 感染性胃腸炎

こちらも過去2シーズン大きな流行がなかったため、集団免疫が低下していると考えられる上に、ノロウイルスは、アルコール消毒薬が効きづらいため、石けんでの手洗いかとでも大切です。また、1月10日～30日までの間での欠席者は**3人**でした。

### 感染性胃腸炎の症状

- げり
- おうと
- 発熱
- 腹痛



おうと・げりをしていた (おなかにノロウイルスがいた)



汚れた手から、ドアノブなどにノロウイルスをつけた。汚れた部分から手指にノロウイルスがついた。

てあら 手洗いが不十分



汚れた手から、調理器具にノロウイルスをつけた。



手指などから食べ物にノロウイルスがついた



ノロウイルスがついた食べ物を食べる



感染 (げり・おうと)