



令和5年12月号
葉鹿小学校
保健室



真っ黄色に紅葉した大銀杏の葉が校庭に舞っています。今年も残すところ、あとわずかとなりました。葉鹿小では、インフルエンザが流行しています。「手洗い・うがい・バランスの良い食事・睡眠時間の確保」などで免疫力を上げていきましょう。また、マスクの着用をお勧めします。乾燥から喉を保護したり、ウイルスや飛沫を吸い込むことをある程度防いでくれます。マスクをしていても、マスクを過信することなく、咳をするときは、人のいない方を向いてしてください。冷たい空気やウイルスを直接吸い込まないように鼻呼吸を心がけてください。



予備マスクをカバンの中に入れておいてください。



インフルエンザは感染力が強いので注意が必要です。

インフルエンザのまん延を防止するためには出席停止期間（学校保健安全法で定められている）を守ることが大切です。出席停止期間は、「**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**」です。**発熱した日を0日とします**。すぐに熱が下がっても、発症後5日を経過するまでは登校はできません。例えば、発症後4日後に熱が下がった場合、7日目から登校可能になります。いずれの場合も医師の指示に従ってください。登校できるようになったら、**登校届の提出**（保護者記入）をお願いします。~~~~~リーバー（健康観察アプリ）には、出席停止期間中もお子さんの健康状態を毎日入力してくださるようお願いいたします。~~~~~



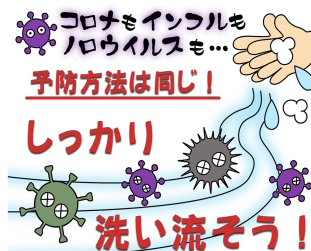
早わかり インフルエンザの出席停止期間							
インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。							
発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可							
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能



せいけつ検査パーフェクト賞

毎週金曜日に「ハンカチ・ティッシュペーパー・爪」の確認をしています。12月に入って、**4年2組**の児童全員が

ハンカチ・ティッシュペーパーを忘れず持って来ていて、なおかつ全員の爪がきれいに切られていたパーフェクトを達成しました。4年2組は、金曜日以外の日もパーフェクトを達成しています。クラスの皆で声を掛け合って忘れないようにしているようです。素晴らしいですね。4年2組に続いて、先週は**3年1組と2年2組**もパーフェクトを達成しました。他のクラスも忘れる児童が少なくなってきたと聞いています。手洗いのあと、洋服で手を拭く児童やパッパッと手で水を払う児童も見かけなくなっています。ご家庭でもお子さんに忘れ物がないように声を掛けていただいていると思います。ありがとうございます。



保健委員会の活動を紹介します。

5、6年生16名で活動しています。中休みと昼休みに、当番を決めて、水道の石けんとトイレトペーパーの補充を行っています。ある保健委員からは、「以前は、石けんの補充に行っても全然減っていないボトルがありました。最近、空になっているボトルがいくつもあります。みんなが手をよく洗ってくれているのがと思います。」とか、「洋式トイレのふたが閉まってないところがあります。」ということで、保健委員会でトイレのふたを閉めてから流してもらおうと、啓発ポスターを作成しました。何点かご紹介します。



症状がそれ程出ていない人の中にも、便からウイルスは排出しています。トイレの水を流す時は、ふたを閉めてから流しましょう。トイレの換気も大切です。

温かい服装で登校しましょう!

体の冷えから体調不良を訴える児童がいます。登校時は上着を着て、手首・首元・足首を温めましょう。ポケットの中に手を入れて登校している児童がいます。転倒した際、顔面をケガしてしまいますので、手袋をしてすぐに手を付けるようにしてください。



6年生の保護者のみなさんへ【二種混合（ジフテリア・破傷風）第2期の予防接種について】
足利市から再勧奨の通知が届いているお子さんは、13歳の誕生日の前日までに接種していただくようお願いいたします。※接種期間を過ぎますと有料になりますので、ご注意ください。ジフテリアは、菌の出す毒素によって心筋障害や神経麻痺を起こすことがあるため注意が必要です。破傷風は土中に菌がいるため、屋外で遊ぶお子さんは、感染する機会は常にありますので、よろしくお願いいたします。

薬物乱用防止教室（6年生）



（薬物のおそろしさを知り、誘われた時には断るスキルを身につける講座）
11月24日に足利警察署生活安全課少年係の篠原さんとスクールサポーター（元警察官）の齋藤さんをお招きして実施しました。まず動画を観て、薬物乱用によって脳（中枢神経）が破壊され、心身に及ぼす被害や、一度、薬物を使用すると抜け出せない「フラッシュバック」等を学びました。その後、クラスの代表児童による、薬物に誘われた時の断り方を実演しました。「**ただ（無料）だからあげる。みんなやってるよ。きれいになれるよ。持っているだけでいいよ。**」等、言葉巧みに近寄って来ても、はっきり断ることが大切です。薬物は、持っているだけでも犯罪です。代表の児童は上手に実演してくれました。また、しつこく誘われると、断りにくい状況になるけれど、断る勇気を持つことが必要ということを話されていました。合言葉は『ダメ。ゼッタイ。』です。最後に、こぶしを挙げてみんなで誓いました。感想の一部を紹介します。

- ・薬物は、一度使っただけでも自分の体と人生が壊れてしまうし、薬物は、普段食べている物にも変化していることがわかりました。最後に薬物の見本を見せてもらいましたが、草みたいな形や塩みたいな形があることがわかりました。今回は、すごくいい体験ができて良かったです。
- ・薬物がダメなのは知っていましたが、今回の学習のおかげでもっとダメと言うことがわかりました。動画がわかりやすかったです。実際に断る方法を教えてもらえて良かったです。



・この間テレビで「大麻グミ」というのがあるとニュースで知りました。知らない人からもらったただのグミにまさか大麻が入っているなんてびっくりしました。最近は、薬物を使ってしまう人が増えているとニュースで聞きました。今回薬物のことを勉強したので、これからは薬物のことに注意していきたいです。



思春期講座（命の大切さを知る講座）（2年生）



12月8日に足利市健康増進課の助産師早川さんと保育士の下山さんをお招きして実施しました。受精卵の大きさを見立てた小さな穴（折り紙に針で開けた穴）を見つけて「わ～、小さい！」と歓声が上がったり、この音なんでしょうクイズでは、胎児の心音を聴いたりしました。今回は、ベテラン保育士さんによる『生まれてきてくれてありがとう』の紙芝居の披露があり、子どもたちは食い入るように聞いていました。その後、生まれたばかりの赤ちゃんと同じ重さで首がぐらぐらしたお人形を優しく抱っこしたり、オムツ替えの体験行いました。感想の一部を紹介します。

- ・実際に赤ちゃんの人形を持ったけど、重くてびっくりしました。あんなに小さいのに自分で動いてすごいと思いました。命を大切にしたいと思いました。・命が大切だと分かりました。
- ・紙芝居を見て、お母さんや赤ちゃんも頑張っていることがわかりました。
- ・パパやママに感謝の気持ちを持ちたいです。・これからは、友だちのことも大切にしたいです。

保護者の方から

- ・毎日同じような生活を送る中で、子どもが無事に生まれた時の感動を忘れてしまっていたのですが、今回の講座を体験してあの時の記憶がよみがえってきました。

