



令和7年2月号
葉鹿小学校
保健室



お子さんの健康管理や感染対策にご協力をいただきありがとうございます。
2月からはスギ花粉の飛散が始まります。鼻水やのどの痛み、咳やだるさなど
感染症と似た症状が生じます。気になる症状がありましたら、医療機関を受診し、早めの対策をお願い
いたします。

**医師からインフルエンザ等感染症と診断された場合は、まず学校へ電話連絡をお願いいたします。欠席届
(出席停止届)になりますので、毎日LEBERへお子さんの症状・体温を入力してください。インフルエンザの場
合は、「発症後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」となっております。登校届は、下記の入力か
がされている場合、紙面での提出は必要ありません。**

*医師から感染症と診断された場合は、LEBERに下記の内容を入力してください。

学校への連絡／健康観察

体の調子はいかがですか？ → 不調あり → 不調の内容（複数選択可）→ 本日の体温 → 計測
した時間 → 今日は出席しますか？ → 欠席する（病欠） → 病名選択（コメント欄に下記の内
容を入力してください。） → インフルエンザの場合（種類選択）→ 出席停止の期間 →

①発症日と症状 例：2/1（土）6時 発熱38.0℃、頭痛あり

②診断を受けた病院 例：〇〇医院

*出席停止は、本来正式な届出があって学校長から認められます。令和6年度よりLEBERへの入力
で出席停止を認めることになりましたので、よろしくお願いたします。



心や体の健康につながる「笑い」

笑いは、ストレスを減らし、病気の予防につながる物質（NK細胞）の
働きを活発にしてくれます。NK細胞とは、私たちの体内に入った細菌や
ウイルスなどをこげきする「免疫」細胞の一つです。NK細胞が活発に
なると、感染症やがん等の病気を防ぐ力も増します。



リラックスする



仲良くなる



幸福を感じる



記憶力が上がる



免疫力が上がる

お子さんとの会話
の中で話題にして
みてください。

友だちに **ど** **っ** **ち** **の** **言** **葉** をたくさん使っていますか？

ください あっち行け どうでもいい
キライ **バカ**

ありがとう スキ てっだ手伝うよ
 だいじょうぶ大丈夫？ おめでとう



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

• ことがあるのではないのでしょうか。同じように、
 • あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな
 • 力があります。

あなたも、失敗した時に「ください」と笑われ
 て悲しくなったことや、友だちのためにした行
 動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

• 日頃から「どんな言葉を使うと
 • 相手が喜ぶかな？」と考えるよう
 • にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



シーズン到来・・・花粉症対策

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないよう皆で気をつけましょう。

花粉症対策の基本は **とにかく花粉を避けること!**

飛んできます 花粉

- マスクをつける
マスクの中のガーゼをしめらせておくこと効果大!
- リリル素材のフットを履く
服に花粉がつくのを防げます
- 室内に入るときに
頭や洋服についた花粉を払い落とそう

- 帽子をかぶる
髷の毛に花粉がつかないように
- メガネをかける
顔とのあきまがせまいものが良い。専用のものも売っています!
- 周囲の人達の協力も必要です

こまめにうがい・手洗い
洗顔・洗眼
 とにかく花粉を洗い流そう
 かぜをひかないように注意しよう
 症状が悪化します
 かぜだけ花粉症だらわかんない! もうぐちゃぐちゃ...

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう!

2月20日はアレルギーの日



食物アレルギーが多い食べ物です!

きみにもできる **食物アレルギー対策!**

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分に関係ないと思っていないですか。でも食物アレルギーの人のためにできることがあります。

▲ **食べ物や飲み物をこぼさない**

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

▲ **食べ物を交換しない**

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



▲ **アレルギーの子が苦しそうなときは近くにいる大人にすぐに言う**

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう



食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。

お子さんの治療はお済みですか？

健康診断で治療勧告を受けて、まだ受診されていないお子さんに、再度治療票をお配りしてあります。学校では、受診結果を記録してお子さんの健康状態を把握し、健康教育に役立てております。受診済みの場合は、担任までお知らせください。お子さんの健やかな成長のために、早期の受診をお願いいたします。

のうせきずいえきげんしょうしょう 脳脊髄液減少症 について・・・

「脳脊髄液減少症」は、スポーツ外傷や転倒、交通事故など身体への強い衝撃などにより、脳脊髄をおおっている膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れだし減少することによって、様々な症状が起こります。原因不明で起こる場合もあります。

症状・・・起立性頭痛・首の痛みが取れない・めまいやだるさ、吐き気が続く耳鳴りが取れない ・夜、眠れない など



気をつけること

・スポーツ外傷や転倒、交通事故など、脳脊髄液減少症の原因となるようなことはなかったか、過去の出来事を振り返ってみてください。

☆思い当たる症状がある場合には、かかりつけ医に相談してください。

☆朝起きられないことが多く、家族からなまけていると勘違いされてしまう場合もあるそうです。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

合併症の危険も

溶連菌感染症に注意



子どもの間で流行しやすい溶連菌感染症。溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、風邪と似た症状が現れますが、風邪とは異なる特徴がいくつかあります。

症状

- 発熱・のどの痛み
せき・くしゃみはほとんどない
- 全身の発疹
- 舌の赤いブツブツ など

▲ 注意 ▲

- 感染力が強いため、左記の症状が見られたら 登校を控え、病院へ。学校にもご連絡ください。 抗菌薬の服用後24時間が経ち、体調が良ければ 登校できます。
- 抗菌薬は決められた期間服用しないと、再発したり、後で腎炎などの合併症を起こしたりする危険があります。症状がおさまっても飲み続けましょう。

