



令和8年1月号
葉鹿小学校
保健室

3学期が始まりました。寒さに負けず元気に活動する子どもたちの姿が見られます。市内の小中学校では、インフルエンザ等感染症の罹患報告があり、本校も注意が必要です。発熱や咳、のどの痛み等かぜ症状がある場合は、早めに医療機関の受診をお願いいたします。



☆登校前の健康観察(検温含む)をお願いします！

登校直後から机に顔を伏せてぐったりしているお子さんがいます。登校前に検温して発熱していないか確認をお願いします。平熱から1℃体温が上がっていたら発熱です。



☆登校したら 手洗ひまたは、消毒をしよう。

☆うがいははくときは、腰を低くして水が跳ねないようにしよう。



☆マスクの着用と咳エチケット

マスクの予備は、カバンの中に2～3枚お願いします。お子さんのお顔にあったサイズを持たせてください。給食当番は、全員マスク着用です。

さいきん、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ころはどんな気持ちですか？

いまの状況を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ					
	1	2	3	4	5
	かなしい	モヤモヤ	ふつう	たのしい	とてもしあわせ
ころ					
	1	2	3	4	5



からだがかんたんしんどかったり、モヤモヤしたりするときはないですか？ そんな時は、一人で抱え込まないで、あなたが話しやすい人に相談しましょう。本校では、定期的に専門の相談員（スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー）が訪問しています。児童だけでなく、保護者の皆さんもご利用ください。詳しくは、担任までご連絡ください。

対処法の一例

お子さんと一緒に
お読みください。



相談する



たくさん笑う



ゆっくり休む

朝、起きられない



夜早く布団に入っ
たのに、朝起きられ
ない。これはただ朝
が苦手なのではなく、
「起立性調節障害」
かもしれません。

はなまけているとは限らない

起立性
調節障害
とは？

立ちくらみやめま
い、朝起きられず午
前中調子が悪い、疲
れやすい、頭痛など、
さまざまな症状を引き起こします。
「なまけ」「仮病」ではなく「体の
病気」です。
軽症を含めると小学生の5%、中
学生の10%がかかるともいわれます。

原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調
- など

治療には
長い時間が必要。
気になる症状が
あればお医者さんへ。



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しています。

