



令和8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。市内では、インフルエンザB型が流行し学級休業の措置を行っている学校もあります。また、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。



**インフルエンザ等感染症と診断された場合(8:00~18:00)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、下記の内容をLEBERに入力してください。お子さんの体温・症状は毎日入力してください。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、下記の内容が入力がされている場合、紙面での提出は必要ありません。



**遅刻→欠席への変更は、お電話でお願いします。**

遅刻の場合、給食を準備をしてお子さんの登校を待っていますが、連絡のない場合があります。8:15以降の変更は、LEBERではなく、お電話でお願いいたします。

\*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: 2/2(月) 6時 発熱38.0℃、頭痛あり

②診断を受けた病院 例: ○○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への入力出席停止を認めることになりましたので、よろしくをお願いいたします。

ウイルスがと飛び距離は・・・

せき 咳やくしゃみをするときは、どっちがいいかな?

くしゃみのときは 約5m!

せき 咳をしたときは 約3m!

せき 咳エチケットを忘れなでね。

せき 咳やくしゃみの飛沫が人にかからないようにしましょう。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

# 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、室内に入る前は花粉をはらい落として、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「カーセ」をしめらせておくことで効果大!
- 帽子をかぶる  
髪の毛に花粉がつかないように
- メガネをかける  
顔のあきまがせまいもの良い。専用のものも売っています!
- ツルツル素材のコートを着る  
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はらい落とそう
- 周囲の人達の協力も必要です

ごまめにうがい・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  
かぜだけ花粉症だわかんないわかんない! 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



食物アレルギーは、今までは食べてもなんともなかったのに、急に下記の様な症状が現れることがあります。学校では、安全な給食のために医療機関の受診をお願いしてあります。なにか心当たりのある場合は、担任までお知らせください。

- ・まぶた・くちびる等が腫れる。
- ・くしゃみ・咳が出る
- ・のどがイガイガする。
- ・じんましんが発症する
- ・呼吸が苦しくなる
- ・気分が悪くなる 等

## 食物アレルギー 診察前に準備しておきましょう

**正**しい診断を受けるためには、状況を医師に十分に理解してもらう必要があります。

アレルギー症状が出るかどうかは食べた量や調理方法で変わることがあります。

詳しく正確に伝えることが大切です。



これらの情報を準備しておきましょう

- なにをどのくらいの量食べたか
- どんな調理形態だったか
- どこにどのような症状が現れたか
- 食べてから何分後に症状が現れ、どのように変化したか
- これまでに同じものを食べて症状が出たことはあるか

不安なことや確認しておきたいことなども併せてメモをしておくと、聞き忘れを防ぐことができます。



# 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）

1月15日に足利警察署生活安全課の警察官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6年生は、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、代表児童は、はっきり断ることができました。薬物は、持っているだけでも犯罪です。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お話されていました。合言葉は「**薬物乱用は、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。



はっきり断ることができました！

危険ドラッグのパッケージ見本

薬物乱用に巻き込まれないために、「規則正しい生活をする」「ルールを守る」「遅い時間に出歩かない。(コンビニ等にも)」等のお話もありました。スマートフォン等の使い方にも気をつけて欲しい。スマートフォン等で「死ね。殺す。」と相手に送る事は、「<sup>きょうはくざい</sup>脅迫罪」です。警察官の方が、「**自分は中学生を逮捕しました。**」と言われました。現在6年生は、14歳未満という事で守られていますが、中学生になると自分自身の行動に責任を待たなければなりません。というお話を聞いて、6年生は、神妙な面持ちになりました。

