



今年は暖冬と言われていますが、寒い日が続きます。学校では今のところ  
かぜやインフルエンザ等の流行の兆しは見られませんが、基本的な感染対策  
や保温等に留意し、体調管理を心がけていきましょう。



## 保健目標

### 感染症を予防しよう

## インフルエンザ

## 風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

### 自分でできる予防法

- ・ 石けんでの手洗い
- ・ アルコール消毒
- ・ 室内の保温と加湿
- ・ 人混みへの外出を控える  
→ やむを得ない場合はマスクを  
着用し、短時間で。
- ・ 規則正しい生活  
→ たっぷり睡眠、  
栄養、運動等で、  
免疫力を高める



### 〈インフルエンザの出席停止期間〉

「発症（発熱等）後5日が経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」

- 登校の際は「治癒報告書」を記入し、担任へ提出してください。  
用紙は学校よりお渡しします。また学校ホームページからも印刷できます。



例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
☹️ 発症	😊 解熱	→				🏫 登校OK		
☹️ 発症	→			😊 解熱	→	🏫 登校OK		

# 「マイベスト生活リズム」を作ろう！

1月に実施した2回目の「睡眠チェック」の際、2年生は事前に「マイベスト生活リズム」を作成してから臨みました。その結果をもとに12月の地域学校保健委員会で再度小学5年生と協議し、講師の助言をもらいながら、自分の作成した生活リズムのよい点や改善点について見直しを行いました。

「平日でも8時間の睡眠ができるように、メディアより課題を優先して行う」



「夜遅くまで勉強していても記憶が定着しにくい。早く起きてやるべきことをする」

〈全校生徒〉

第3回「睡眠チェック」の実施

期間 2/5(月)~11(日) 7日間

記録は学校で行い、週末に一旦持ち帰ります。「保護者の言葉」欄への記入をお願いします。今回は全学年で「マイベスト生活リズム」を事前に作成してから実施します。

## 災害時の子供の心のケア4つのポイント (UNICEFのホームページより)

災害を経験したり、被災地の映像を繰り返し見たりした子供たちは、心身にさまざまなストレス反応を見せることがあります。このような反応を示すことで、自分を守ってくれる大人に助けを求め、自分の心の状態を回復しようとしています。子供たちの心のケアのポイントを紹介します。

### ① 安心感を与える

子供たちの言うことに耳を傾け、疑問や心配に思うことには、安心感を与えながら、簡単な言葉で、穏やかに、そして正直に答えてください。

そして「大丈夫だよ、みんな守ってあげるからね」ということをしっかり伝えてください。



### ② 「日常」を取り戻すことを助ける

可能な限り、「普段の習慣」を保つようにしましょう。睡眠・食事等生活リズムを普段通りに保つことは、子供たちを安心させる手助けになります。

また、日中は運動等でリフレッシュし、ぐっすり眠れば、心の回復も早くなります。



### ③ 被災地の映像を繰り返し見せない

子供は感受性が豊かであるために、被災地の映像に触れる時間が長くなると、コントロールできないほど、感情移入をしてしまう恐れがあります。



### ④ 子供の回復力を理解し、見守る

「安らぎ」は心のケアの第一歩です。その第一歩が子供の回復力を左右します。安心感を与え、日常を取り戻しながら、子供たちを見守っていきましょう。

