

ほけんだより

No. 13 令和7年2月3日
出雲崎小学校 保健室

2月3日は春の始まりの日とされる「立春」です。まだ寒いこの時期に「春」と言われても実感がわかないですね。しかし、草や花、虫などに目を向けてみると少しずつですが、春が近づいてきているのを感じます。まもなく訪れる春の新学期・新学年に向けて、私たちも準備を始めましょう。

インフルエンザに注意！

○インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。高い熱や頭痛、体の痛みが突然現れます。

流行している
インフルエンザについて
もう一度確認しましょう！



○なぜうつる？

☆飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

☆接触感染

感染した人のくしゃみなどの飛沫（つば）がついたドアや手すりに触ると、ウイルスが手につき、その手で口や鼻に触ることでうつります。



※インフルエンザのピークは1～3月と言われています。まだまだ流行は続くと考えられます。予防には、睡眠をたくさんとること、こまめな手洗い・うがい、換気をすることが大切です。感染症に負けずに元気に過ごしましょう！

保護者の皆様へ

○療養解除届（インフルエンザ）について

インフルエンザは、学校保健安全法で定められている学校感染症に指定されており、罹患した場合は出席停止となります。療養が終了し、登校に当たっては、「療養解除届（インフルエンザ用）」の提出が必要となります。この届は、**保護者の方から記入していただく**ものです。医療機関に記入を求めないよう、お願いいたします。インフルエンザ診断時に、医師から再受診の指示があった場合は、それに従ってください。

療養解除届は、出雲崎小学校のホームページから印刷することもできます。

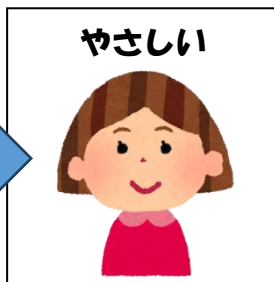
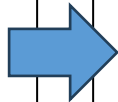
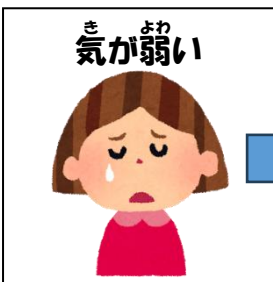
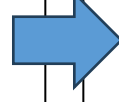
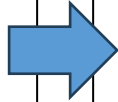
※感染性胃腸炎や溶連菌や水痘などの感染症は、「登校許可証」を医療機関から記入してもらい、学校へ提出をお願いします。

○1月の発育測定の結果のお知らせ

1月の発育測定の結果を連絡封筒に入れて配付しました。ご確認いただき、連絡封筒のみ学校へご返却ください。

リフレーミング

リフレーミングとは、自分の物事の見方を変えることです。見方を変えるだけで、今よりもの自分が好きになれるかもしれません。例えば・・・



自分が成長していくためには改善した方がよいところは、気を付けていくことも大切です。リフレーミングの考え方を持っていると、時に前向きになれるですね。

★『ほっと』コミュニケーション★

☆感謝の気持ちが伝わりやすいのはどちらかな？

<p>あ…うん…。</p>		<p>忘れ物を届けてもらった場面</p>	<p>かさをお忘れ いたよ</p>		<p>持ってきてくれて ありがとう。</p>
<p>相手は「余計なことをした」と不安になってしまいかもしれません。 声が小さかったり、無表情だったりすると、感謝の気持ちが伝わりづらいことがあります。</p>		<p>相手の目を見て、笑顔で言うと、感謝の気持ちが伝わります。「ありがとう」という言葉とともに、自分の気持ちも伝えられると、さらにあたたかい気持ちになります。</p>			



誰でも「ありがとう」と言われたら、うれしい気持ちになりますね。小さいことでも「ありがとう」と感謝を伝えることで、お互いに気持ちよく過ごすことができます。まずは身近な人へ「ありがとう」を忘れずに伝えられるといいですね。