

# ほけんだより



R6.2.9  
白野小ほけん室  
R5年度 第12号

あっという間に2月になりましたね！体調をくずしている人が増えていて、心配しています。今の学年のまとめがしっかりとできるように、自分の体を守るためにできることを、毎日続けていきましょう。

## 2月の保健目標：室内のかん気に気をつけよう



### 【かん気(空気の入れかえ)のポイント】

〇入口と出口をわけること

① 2つ以上の窓やドアを開ける

② ななめになるようにあける (手のひら1つぶん)

※ いつも開けられないときは… 1時間に1回、5分くらい

※ だんぼうをつけていてもする。

## 心の空気の入れかえをしよう

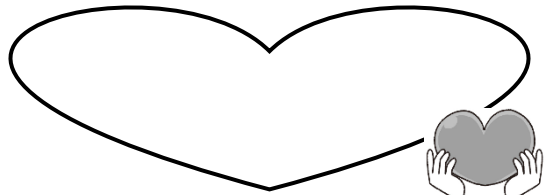
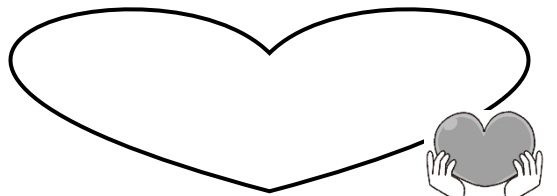
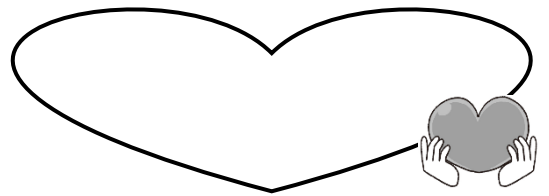


たくさんのごとをがんばっていると、いつのまにか心の空気もつかれてしまうかもしれません。そんな時のために、自分の心の空気が元気になるための方法を見つけておきましょう。

もやっとしていること



こんな方法だとすっきりしよう…!



じゅぎょうちゅう

おと

授業中に

ぐう〜なんの音?

GoGoGoGoGoGoGoGoGoGoGo



しずかなときに鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。

おなかが鳴るのは、ご飯を食べてからだいたい3〜4時間後、おおよそ食べた

ものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べものの

カスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中

をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。

ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音

が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るといふ人は、よくかんで食べることを意識し

てみると、音が減るかもしれません。



## 保護者の方へ

### ★感染症予防対策（心の健康）★

本校では、インフルエンザA・Bの流行が見られています。しかし、現在の状況で気になっているのが、『手洗いの慣れ（ハンカチを忘れている、水で流すだけになっている）』『起床・睡眠時刻が整っていない傾向にあること』です。

感染症流行状況が変わっても、上記2つはとても大切なこととなります。この数年で身についたことがこれからも継続できるように、ご家庭でも声かけをお願いいたします。

お子様のスマイルカード（2〜3月に順次返却いたします）も参考に、1年間の振り返りと共に、学年が上がる前に生活の振り返り、リズムの見直しをお願いいたします。

また、心の健康も感染症予防に大きく関連していると考えています。1月から2024年を過ごしてきて、頑張っている中でお子様の心のもやもや等もあるかと思えます。これからの将来に向けたストレスマネジメントの一つとして、**今の心の状態を見つめる・解決方法を見つける**ことを、保健だよりをきっかけとして、ご家庭でお時間を取っていただければ幸いです。

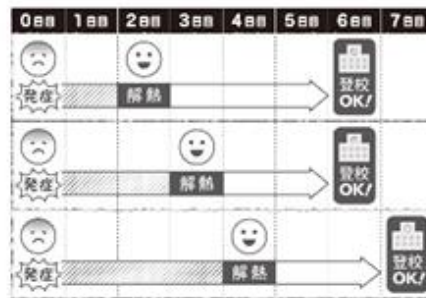
## インフルエンザ

### なぜ出席停止なの？

出席停止期間

発症した後5日を経過し、  
かつ解熱した後2日を経過するまで

※医師が診断のおそれがないと判断した場合は、これより早い退校でも可



### ★来年度に向けて★

本年度も残りわずかになってきました。

本年度の健康診断の事後措置の現在の様子は、

**歯科：54.1% 眼科：41.4%**

(R4 歯科…61.3% 眼科 31.6%)です。

現学年の疾病は、現学年のうちに…。

ご家庭の事情に応じてよろしくをお願いいたします。

**視力カード**は、**受診の有無に関わらず3月の修了式までに学校へ返却**をお願いいたします。(1〜5年)

#### 「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1〜3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3〜5日くらい）。そして解熱後2日くらいです。

#### 「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。