

# ほけんだより

12月号

令和3年12月1日

御前崎小学校 保健室

いよいよ本格的に寒さの厳しくなる12月になりました。

子どもたちは、寒さや、御前崎の強風にも負けず、朝から元気に持久走の練習を頑張っています。

この時期は空気も乾燥し始め、低温低湿を好むウイルスが流行する季節でもあります。今年の締め括りの時期を元気に過ごせるよう、早めの感染症対策を心がけたいですね。



## インフルエンザによる出席停止手続きについて

昨年9月より、インフルエンザによる出席停止の手続き方法が変更されています。

### 1 インフルエンザが疑われる症状の発症

医療機関を受診する。

### 2 医療機関受診・インフルエンザ罹患証明書の発行

インフルエンザと診断されたら、「インフルエンザ罹患証明書」に発症日等を医師に記入していただく。「インフルエンザ罹患証明書」は、掛川市・菊川市・御前崎市・牧之原市地頭方地区の医療機関にある。

### 3 学校に電話で報告

①児童の氏名 ②学年、クラス ③罹患証明書に記載されている発症日を報告する。

### 4 自宅安静、発熱の経過を記録

「発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで」は自宅で安静に過ごす。

「インフルエンザ経過報告書【保護者記入】」欄に、毎日検温結果を記入する。

### 5 必要期間安静後、インフルエンザ罹患証明書を持って登校

登校許可を得るために医療機関を再受診する必要はない。

学校で「インフルエンザ経過報告書【保護者記入】」欄を確認し、登校を許可する。

登校後に学校から「出席停止のお知らせ」が発行される。



※なお、インフルエンザ以外の感染症による出席停止の手続きは今まで通りです。罹患した場合は学校に用紙をとりに来ていただき、医師の診断が下りてから登校となります。

# 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

## こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

## 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で、免疫力がアップします。

## 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

## 人混みを避ける

人がたくさんいると感染確率が高くなります。

## 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%になるように加湿器を活用しましょう。

## マスクを着用

くしゃみや咳でウイルスが飛び散るのを防ぎます。鼻やのどが潤って、感染予防にもなります。

体調不良時には、無理をせず早めの休養を。



## イライラと上手に付き合おう



「なんだか最近イライラする。」そんな子どもたちが保健室にやってきます。特に思春期入口の5、6年生は、イライラすることが多いようです。思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムツとしたり…。怒りは誰の心にもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって疲れてしまいます。上手に付き合うにはどうしたら良いのでしょうか？

## イラッ…とした時のクールダウン

### ★数を数える

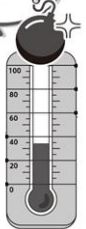
怒りのピークは6秒。ゆっくり数を数えてやり過ごそう。



### ★怒りを数字に表す

自分の怒りの度合いを冷静に受け止めることができる。

イライラ温度計



### ★その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手への一言は忘れずに。



### ★ゆっくり深呼吸する

鼻から大きく息を吸って口から長く吐く。一緒にイライラも体の外に出すイメージで。



誰しも心の中にある「～するべき」という考え方。ただ、人によって中身や程度が違い、食い違いが怒りのもとになります。怒りなくなったら、自分の「べき」を押し付けるのをやめ、相手の「べき」がどうなっているか考えてみましょう。また、自分の「べき」も見つめなおして、怒りのくせを知ったり、許せる範囲を広げられたりするといいですね。