



## 2月の保健目標 元気に運動し健康な心を育てよう

【PTA会員数配付】

R2. 1. 31

石岡市立南小学校 保健室

立春を過ぎると、暦の上では春になりますが、まだまだ寒く、インフルエンザの流行やコロナウイルスという新たな感染症も心配されます。暖かい日中は外で運動をして、体力の向上とストレス解消をし、寒い季節を乗り切りましょう。

### 2月はインフルエンザ流行のピーク

12月は2年生のインフルエンザによる学年閉鎖、感染性胃腸炎と、感染症の発生があり、保護者の皆様には、予防のための手洗いやうがいの励行、マスクの準備等にご協力いただき、ありがとうございました。



例年1月はインフルエンザの流行が猛威を振るい、**昨年**の1月は**127人**の児童がインフルエンザを発症していましたが、**今年**は**7人**と大変少なくなっています。児童たちは、冷たい水でも我慢して、石けんを使ったいねいな手洗いをがんばって続けています。手洗いやうがいの成果と思われます。インフルエンザのピークは2月です。まだ油断できませんので、今後も手洗いやうがいの励行にご協力をお願いします。インフルエンザには、手指のアルコール消毒が有効です。今年のインフルエンザは、今のところ**A型**と診断されている人だけですが、**今季2回A型**にかかった人が市内で出ており、1度かかった人も、注意が必要です。

インフルエンザの初期は、**頭痛や寒気、微熱**等の症状が見られます。**予防接種**を受けた場合は、**高熱が出ない**こともあるようです。**朝から体調が悪い**ときや、**朝は平熱でも、前日に熱**があった場合は、無理をして登校せず、ご家庭で様子を見ていただけるようお願いいたします。**水分をこまめにとる**ようにし、脱水症状を起こさないようお気をつけください。

### 水痘（水ぼうそう）に注意

県内で水痘（水ぼうそう）が流行しているそうです。潜伏期が、14～16日と長いので、集団発生は少ないですが、感染力が大変強い病気です。南小学校でも、少し出ていますのでご注意ください。

**<症状>** 体や首、顔から発疹が出るのが多いです。赤い発疹が水疱になり、膿疱、かさぶたの順に変わります。まれに脳炎等の合併症を起こすこともあります。

**<予防>** ワクチンによる予防ができます。空気や飛沫で感染しますので、手洗いやうがいでだけでは感染を予防することは難しい病気です。

**<出席停止期間>** すべての発疹がかさぶたになるまで

※ 帯状疱疹の場合、発疹を覆えば登校が可能です。

### 良かったことを3つみつける

たとえば「お天気が、良かった。」「ごはんをおいしく食べられた。」「友達と話ができた。」など、良かったことを意識するだけで、大きく気分が変わります。よくないことばかり目を向けているとつらくなります。毎日続けると、良かったことをたくさん見つけられるよう脳にネットワークができ、気分が良い時間が増えていくそうです。是非お試しください。



### 感動的な「いのちの授業」

今年も、NPO法人「ままとーん」の中井 聖（なかい ひじり）さんをお招きして行います。生命誕生のすばらしさについて、児童にもわかりやすく模型や映像などを使いながらお話していただきます。特に赤ちゃんが誕生する映像は、感動的ですばらしいです。学校保健委員以外の保護者の皆様も是非ご参加ください。

「いのちの授業」は、毎年学校保健委員会講演会として行っています。性教育の一環として4年生児童も参加しています。児童一人一人が、自分の命がかけがえのないものであることを理解することで、自分や周りの人達の命を大切にできるようになってほしいと思っています。中井さんのプロフィールをご紹介します。

1971年 千葉県生まれ。

信州大学農学部森林科学科を卒業後、就職、結婚、転職し、現在はつくば市に在住。

日本誕生学協会認定 誕生学アドバイザー、NPO法人「ままとーん」理事、つくば市男女共同参画室指導員、フリーライターとして「優駿」「Pre-mo」「つくばスタイル」に掲載など、たくさんの経歴をお持ちです。

◇日時 2月13日（木） 午前10時50分から11時50分（受付10時30分から）

◇場所 南小学校 多目的室

### 2月の保健行事

- 5日（水） 清潔調べ
- 13日（木） いのちの授業（4年生児童も参加します。）
- 21日（金） 学年末PTA、授業参観

