R7.2.3 保健室

節分の季節になりました。節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思いますが、今年の節分は「2月2日」です。季節は少しずつ春に向いてきていますが、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理をしっかりと行いましょう。最終学年のみなさんは卒業まであと少しですね。元気な姿で卒業生を送れるように全員で感染対策を行っていきましょう😊

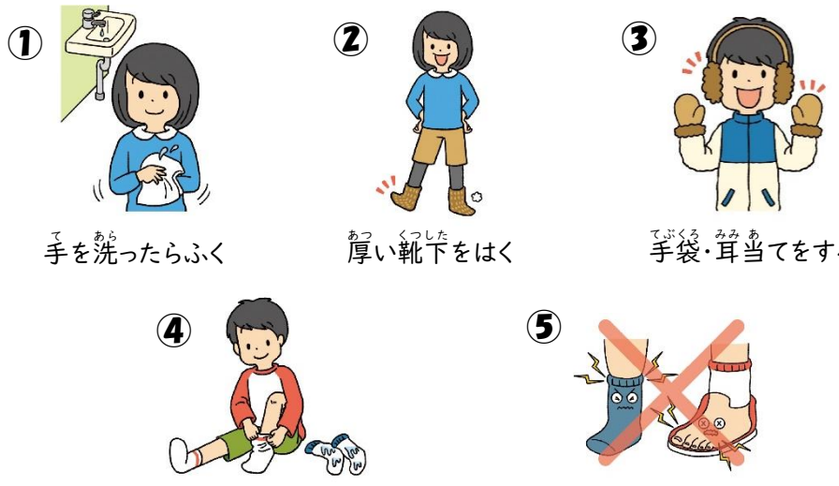
つらい「しもやけ」は予防が大切！

しもやけは冬の寒さに加え、1日の気温差が大きい冬の終わりから春先にかけて最も起こりやすくなります。しもやけは予防が大切なので、しっかり対策をしておきましょう。

「しもやけ」になりやすい部分

① 手・足・指　② 鼻・耳たぶ　③ ほほ

「しもやけ」対策



① 手を洗ったらふく　② 厚い靴下をはく　③ 手袋・耳当てをする　④ 湿った靴や靴下は履き替える　⑤ 窮屈な靴や靴下は履かない

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなったりする言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。みなさんも、失敗したときに「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあるのではないでしょうか。

同じように、みなさんの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられるような気がしますよね😊

いつも心に持っておこう 自分だけのキブンスイッチ

- なんだかモヤモヤする
- なんとなく調子が出ない
- ちょっとしたことでイラっとする

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

気持ちいいと思うことならなんでもOK！

例えば…
- 深呼吸する
- 目を閉じて数を数える
- 換気をする
- 冷たい水を飲む
- ストレッチをする
- イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

～保護者のみなさまへ～

日頃から保護者のみなさまにはお子様の健康観察を十分に行っていただき、大変感謝しております。これからも引き続き感染対策にご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。

合併症の危険も 溶連菌感染症に注意

子どもの間で流行しやすい溶連菌感染症。溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、風邪と似た症状が現れますが、風邪とは異なる特徴がいくつかあります。

症状
- ☑ 発熱・のどの痛み せき・くしゃみはほとんどない
- ☑ 全身の発疹
- ☑ 舌の赤いブツブツ

など

⚠ 注意 ⚠

・感染力が強いため、左記の症状が見られたら登校を控え、病院へ。学校にもご連絡ください。抗菌薬の服用後24時間が経ち、体調が良ければ登校できます。

・抗菌薬は決められた期間服用しないと、再発したり、後で腎炎等の合併症を起こしたりする危険があります。症状が治まっても飲み続けましょう。

参考引用文献：日本学校保健研修社「健」2025.2