

ほけんだより 11月

久木小学校 保健室 2024/11/06

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」(にいなめさい)という飛鳥時代から続くお祭り
で、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。
現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの
働きに「有難う(あるのがむずかしい=貴重である)」の気持ちを持てるといいですね。

それ、**心**や**体**からの

SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことで、毎日続いたり、いくつか
当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。
のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて*

リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し
違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれま
せん。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換
になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。
「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて
焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持った
セロトニンやエンドルフィンというホルモンが
分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽
くなります。客観的に状況を見ることもでき、効
果的な対処法が見つかるかもしれません。

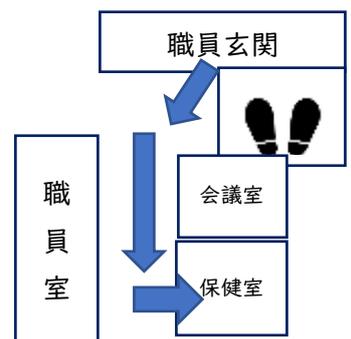


一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあり
ます。家族や友だちに話してみましょう。私も
保健室で待っています。

早退時のお迎えについて。(再度掲載)

- ・体調不良、けが等のお迎えの際には、職員玄関から入っていただき、職員室前の保健室又は会議室(早退者等が多い場合)にお迎えに来てください。
- ・早退時、上履きを持って帰らない場合は、職員玄関に一時的に置いて、次に学校に来るときは職員玄関に上履きがあるのを忘れないようにしてください😊



感染症予防!!!対策できていますか?

秋・冬は感染症流行の季節 **感染対策** できていますか?

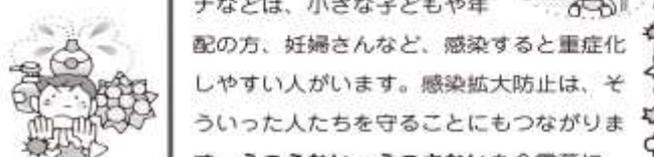
今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

感染対策はみんなのため
インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



本校ではここ数日、手足口病が増えてきています。

手足口病は症状が治まった後も、2～4週間にわたりウイルスが便などに含まれて排泄されます。

予防⇒⇒⇒石けん手洗いが有効・タオルの共有は避ける。

手足口病

38度程度の熱が数日続くことも。高熱になることは少ない。

口の中や喉の痛み

手や足、口腔内、臀部などに水疱性の発疹

■登校目安
本人の全身状態が安定している場合は登校可能。



主な原因ウイルス	感染経路	潜伏期間
コクサッキーウイルス A16型、A6型 エンテロウイルス71型	飛沫感染 接触感染 経口感染	3～6日

感染性胃腸炎 が増えていきます

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。

主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。

