

# 元気いっぱい!



天久小学校保健室 令和2年2月発行

2月4日は「立春」です。こよみの上ではこの日から春が始まります^^

季節は少しずつ春に向かってはいるのですね。…とはいえ、まだまだ寒さのきびしい日もあります。油断せずに体調管理はしっかりおこないましょう!

今月の  
保健目標 **☆心の健康について考えよう**

## 心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



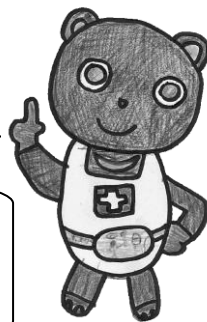
こんな  
体の症状  
には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日にはいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



最近、保健室にイラストを持ってきてくれるお友だちがいます♡  
↓下のクマさんは、その中の一枚!みなさん、ステキなイラストをありがとう☆



なやみごとがあるなら、お家の人やお友だち、担任の先生…もちろん、かおり先生にも相談してね。天久小には相談員のゆうこ先生やスクールカウンセラーのしもじょう先生もいるよ!あなたの「心」がかかるくなるお手伝いをします^^

## 言葉の力

# こんなとき何と云う?

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。

ちくちく鬼

ふわふわ鬼

おはよう、ごめんをさい、ありがとう、だいじょうぶ?、すごいね、元気出して、おめでとう、いっしょにがんばろう

早くしろ、じゃま、へたくそ、ばか、あほ、うるさい

◆ こんなとき、どんな言葉をかけますか? ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。

●ケース1  
発表会の練習でセリフを間違えてしまった子に

●ケース2  
コンクールで賞をもらった子に

●ケース3  
投げたボールが当たってしまった子に

## 保護者の方へ

- I. 天久小でのインフルエンザの流行が下火になりつつあります。保護者の皆さま、感染予防のご協力ありがとうございました。引き続き、「咳エチケット」「早寝・早起き・朝ごはん」「うがい・手洗い」の励行はもちろん、登校前の「朝の健康観察(37.0℃以上の発熱や倦怠感、関節痛などの確認)」のご協力をお願いします。家族にインフルエンザの人がいる場合は、子ども達を通して担任に伝え、マスクを着用させて登校して下さい。なお、インフルエンザになった場合は、必ず学校へ連絡し、登校復帰時には「インフルエンザ経過報告書」の提出も忘れずにお願いします。

### 【天久小 インフルエンザ発生状況 2月3日現在】

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
0名	3名	0名	0名	1名	0名

- II. 1月末から嘔吐や気分不良、腹痛など胃腸炎と思われる症状で欠席する児童が増えています。胃腸炎の原因となる代表的なウイルスに強い感染力をもつ「ノロウイルス」があげられます。感染した人の便や嘔吐物、1グラムあたり100万～10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。ご家庭でも、嘔吐物の処理法に気をつけてください。

### 二次感染を防ぐ！

## 嘔吐物の処理方法

準備しておくもの

使い捨て手袋、マスク、エプロン(ガウン)、使い捨ての布やペーパータオル、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、バケツ、その他

**1** 処理する人以外を近づけないようにする

**2** 使い捨て手袋、マスク、エプロンをつける

**3** 嘔吐物を使い捨ての布やペーパータオルで拭い取る

外側から内側へ静かに

**4** 布やペーパータオルはすぐにビニール袋へ

0.1%に希釈した次亜塩素酸ナトリウムを入れて消毒

**5** 嘔吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムをしみこませた布やペーパータオルなどで覆うか、浸すようにして拭く

**6** 手袋は表面についた嘔吐物を包むように裏返してはずし、④と同様に処分する

**!** 乾燥したウイルスが舞い上がることもあります。換気をしっかりと行いましょう

**!** 処理に使用したものや嘔吐物などが付着した着衣は処分するのがベスト

**!** 処理後はしっかりと手洗いを。可能ならシャワーなどを浴びましょう

- III. 新型コロナウイルス感染症は、学校感染症第一種感染症とみなすため、出席停止の措置となります。予防については、県教委より下記の①～④について励行するようお知らせがありました。

- ①手洗いをする。(アルコール消毒も有効と考えられている)
- ②マスクを着用する。
- ③規則正しい生活を心がける。(免疫力の向上がねらい)
- ④今後感染が拡大した場合は、不要不急の外出を避ける。

新型コロナウイルスについては、現時点でも不明な点が多いことや、日々状況が変化している現状を踏まえ、各種報道機関などを通して、最新かつ正確な情報を得るように心がけてください。

【参考】厚生労働省、文部科学省、国立感染症研究所