

# ほけんだより

令和7年1月30日  
那覇市立 石嶺小学校  
養護教諭 平良恵美子  
(臨時号)

石嶺小では、1月中旬よりインフルエンザの欠席者が増えています。高熱でなく微熱、かぜ症状（のどの痛み・咳）でもインフルエンザだったとの報告もありました。他に、頭痛・吐き気・腹痛・おう吐・気分不良などの胃腸症状の報告もあります。溶連菌感染症や流行性角結膜炎の感染症、近隣校ではコロナ感染症も出ています。

学校では児童の健康観察や指導に一層配慮していきますが、ご家庭でも下記をご配慮いただき、感染防止へご理解とご協力をお願いいたします。

## 1. ぐあいが悪いときには…

体温を測り、体の様子を詳しく確かめて下さい。朝の体温は1日のうちで最も低いです。朝、微熱があると、日中にかけてあがってくる可能性があります。症状が悪化したり長引くようであれば、必ず病院を受診してください。

また、咳がある場合はマスクを着用させてください。

## 2. インフルエンザと診断されたら早めに学校へお知らせ下さい。

インフルエンザは出席停止となります。登校に関しては医師の指示や出席停止期間（\*発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで）に従って下さい。

## 3. 早めに早退させることがあります。ご理解おねがいします。

感染症の流行期は、お子さんの症状悪化防止や校内での感染拡大防止のため、ふだんよりも早めにお迎えを依頼することがあります。

ご家庭の事情もあるかと思いますが、連絡を受けましたら、速やかに迎えて下さいますようご協力をお願いします。

## 4. 十分な睡眠、食事、休養をとるよう心がけて下さい(免疫力をあげる)

大人と比べて抵抗力が未発達なのが、子どもたちです。

健康の基本である、夜のすいみんを十分とれるよう、日頃から生活リズムをととのえてくださるようお願いいたします。朝ごはんもしっかりとるようお願いいたします。

## ちゃんと洗えている？ 感染症予防のキホンは…まず☆手洗い！！

「手ちゃんと洗ってね」…子どもたちによく声かけしていても、洗い方まで確認している方は案外少ないのではないのでしょうか？もう小学生だからできているだろうと思っていませんか。

トイレの近くを通るとき、用を足した後すぐに出てくる児童をよく見かけます。保健室で手を洗わせるときは、側で一緒に確認するのですが、指先に石けんの液をつけたらこすりもせず、すぐ水で洗い流そうとする子が多いのです。

手洗いは大切な衛生習慣ですので、ご家庭でも気がついたときに、ぜひお子さんの洗い方を見ていただきたいと思います。

あわせて、いつもポケットに清潔なハンカチを用意するよう、ご家庭の方の声かけ・確認もよろしく願います。