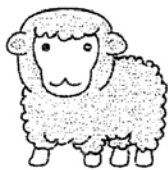


げんKID'S

平成27年1月23日

小鮎小学校 保健室

3学期がスタートして3週間が過ぎました。冬休み中に大きなけがもなく、元気な子どもたちに会えてうれしく思いました。2015年はひつじ年ですが、干支の動物たちにはそれぞれ意味が込められています。ひつじは『家族の安泰（無事）』『いつまでも平和で暮らす』というものだそうです。病气やけがなどせず健康でおだやかに生活できる、そんな一年にしたいですね。



かぜ・インフルエンザも、ノロウイルスも、手洗いで予防！

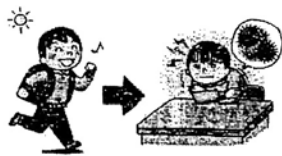
私たちは日頃、気がつかないうちに、手でいろいろなものを触っています。もしも、そこに細菌やウイルスがついていたら、どんどん広がっていってしまいますね。細菌もウイルスもとても小さく、目には見えません。そこでこまめに手を洗い、いつもきれいにしておくことが重要なのです。

19日から1週間、保健委員会の活動で、うがい手洗いを呼びかけました。各クラスにがんばり表を配り、業間休みの後、給食の前、清掃や昼休みの後に、うがいと石けんで手洗いをしたら、シールを貼ってもらいました。うがいや手洗いの習慣がつくといいですね。



現在小鮎小では、インフルエンザでの欠席は少ないのですが、市内ではインフルエンザによる学級閉鎖が増えていきます。習い事などで他校の子どもたちと関わることもあるので、うがいや手洗い、マスクの着用などをして予防を心がけてください。

急な発熱などがあり、インフルエンザではないかと思われましたら、必ず受診してください。インフルエンザは出席停止です。学校で急に発熱する場合があります。緊急連絡先の変更等があれば、連絡帳でご連絡ください。



寒さをふせぐ服装の工夫

3つの首をあなたかくする

マフラー・手ぶくろ・くつ下などの小物をうまく使う。

上手な重ね着をする

肌着→シャツ→セーターのように重ね、空気の層をつくる。

伝染性紅斑（りんご病）について

伝染性紅斑は頬がりんごのように赤くなることから、通称「りんご病」とも呼ばれています。5～9歳ごろに最も多く発症します。小鮎小では、低学年を中心に数名りんご病にかかっている子がいます。

ウイルスによる感染で、10～20日の潜伏期間ののち、子どもでは通常、ほほがりんごのように真っ赤になり、その後手足にレース状の発疹が現れます。いったん消えた発疹が再び現れることもあります。

通常数日で自然に治りますが、発疹が現れることにはもう感染力はほとんどありません。発疹出現前1週間ぐらいの感染力が一番高いといわれています。症状が出たときにはほとんど感染力がないので、学校は出席停止になりませんが、基礎疾患がある場合は、かかりつけの病院で相談必要があります。

ストレスがあるから、人は成長できる

「ストレス」という言葉は、ともすれば悪いことの代名詞のように使われがちですが、「失敗の中には成功が埋まっている」といわれるように、困難を乗り越えるプロセスは、人間的な成長につながります。ストレスをエネルギーにつなげるためには、①考え方を変える、②実際に行動してみる、③相談相手や支えとなる人間関係を持つ、という3つの軸が大切です。

問題にぶつかったときに「ドンマイ」と流してしまうことも必要ですが、解決しようというアクションを起こしてみると、その経験によって自信や知識を得ることができます。それは、長い目で見れば、人間的に豊かになれるということなのです。

小鮎小には月に2回程度、スクールカウンセラーが来校します。専門的な知識を多く持ち、保護者の相談にも応じます。「わが子に繰り返し話してもなかなかできない」、「どうしてこういう行動になるのかしら」など、お子さんの成長についての相談等することができます。養護教諭が窓口になっています。