

# ほけんだより



賀美石小学校 保健室

2026. 2. 4 (水)

おうちの人とよみましょう



## かぜやインフルエンザの予防に努めよう



冬休み明け、本校では大きな感染症の流行は見られずに過ごすことができています。常日頃の感染症予防対策のご協力、ありがとうございます。

しかしながら、加美町内（特に鳴峰中学校区）では、インフルエンザ B 型、マイコプラズマ感染症、新型コロナウイルスが流行しています。特に、インフルエンザ B 型は感染力が強く、学年閉鎖を実施する学校が見られています。

また、大崎管内では、少ないウイルスの感染でも発症する「感染性胃腸炎」も流行しています。「おう吐」、「下痢」、「腹痛」の症状が見られた際には、ご自宅で様子を見ていただき、症状がなくなってからの登校をお願いいたします。

学校は集団生活の場であることから、感染拡大の防止のご協力、よろしくお願いいたします。



## 雪がある際の服装の確認をお願いします



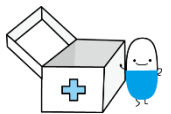
2月4日は暦の上では「立春」となり、春に向かっていきますが、まだまだ寒い日は続くと思われます。

登下校中は日中に比べて寒く、万が一の災害に備える上でも、保温性の高いジャンパー、帽子、手袋は着用・持参するようにお願いいたします。雪遊びの際も、怪我防止のため、帽子・手袋・スキーウェア等の持参をお願いいたします。

また、感染症予防のため、学校では授業中でも教室を閉めきらず、休み時間等には積極的に換気をしています。そのため、お子さんによって、寒いと感じる子もいると思います。そこで、その日のお子さんの体調等も踏まえて、日々の衣服の調整・確認をお願いいたします。



## 薬物乱用防止教室が開催されました



6年生を対象に、1月30日（金）「薬物乱用防止教室」が開催されました。学校薬剤師である塩田麻美先生（古川調剤薬局・小野田店）を、初めて講師にお招きしてお話していただきました。知っている先生から、「薬物」のことだけでなく、「薬の間違った飲み方」、「エナジードリンク」など、身近なことまでお話していただき、子供たちは質問したり、意欲的にメモを取ったりしながら学習していました。「今の健康」だけでなく、「将来の健康」のことも考えて生きていける大人に成長してほしいと思います。



【薬物を使うと…恐ろしい状況に】

薬物は軽い気持ちでやってしまっても、その1回で人生が終わってしまうことが分かりました。

エナジードリンクも（子供には）良くないということが分かりました。

大人になっても、誘いを断り、気を付けていきたいと思います。



【クイズに挑戦！全問正解！！】



# 「ストレス」との上手な付き合い方



5年生の保健の授業で「心の成長」について学習しました。

ストレスとは、「外部からの刺激などによって体の内部に生じる反応のこと」と定義されています。ストレスは生きていれば誰でもあるものであり、自分を成長させてくれる大切なものです。しかし、ストレスが長く続いたり、いくつも重なったりすると、頭やお腹が痛くなったり、やる気が出なくなったりする等、体にも影響してきてしまいます。

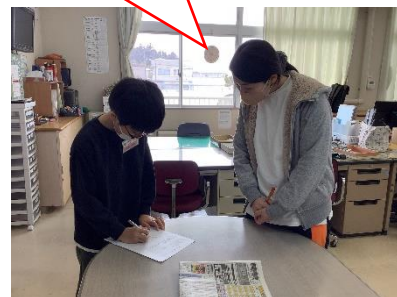
授業では、「自分に合ったストレス発散方法」について、考えることができました。また、「自分だけでなく、先生たちのストレス発散方法も知りたい!」ということで、先生たちにもインタビューして聞きまとめました。5年生や先生たちの「ストレス発散方法」を参考に、ぜひ自分に合った方法を見つけてみてください!

これから生きていく上で「体の健康」だけでなく、「心の健康」も自分で上手に対応できる大人になれるように、保健室からも応援していきたいと思います!

「たくさん寝ること」です



「たくさん食べること」です



## お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

### ①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



### ②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくとお。

### ③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

### ④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。



委員会活動は、6年生から5年生・4年生へと引き継がれました。

6年生としての記念として、保健環境委員会元副委員長のなつみさんがポスターを制作してくれました。昇降口に新しいポスターも貼りましたので、毎朝のアルコール消毒の時に見てみてくださいね!

卒業式を全員元気に迎えられるよう、感染症対策も頑張っていきましょう!!