



みんなげんきね

令和7年度 2月号 峰小学校 保健室



おうちのひと
一緒に読みましょう。

1月下旬以降、いっきに流行してきたインフルエンザB型。峰小学校だけでなく、市内の学校で

も学級休業や学年休業が報告されています。1クラス学級休業が解除されたかと思ったら、

すぐに新たなクラスが学級休業・・・陽東地域学校園の小学校でも同じ傾向です。



インフルエンザB型の症状は、発熱がだらだらと続いたり、腹痛や気持ち悪さがあったりする人も

います。周りで感染症が流行している場合には、医師の診察を受けましょう。そうすることで、自分

も症状が軽くなり楽になってくるし、周りの人への感染を防ぐことにもつながります。

でも、その前に大切なのは、一人一人の予防の意識です。日頃から、ていねいな手洗いや規則正

しい生活を送り免疫力を低下させないこと、部屋の換気など、できることがたくさんあると思います。

峰小学校のみなさんは、家族の人と協力してよく頑張っていると思いますので、引き続き対策を

実施して乗り切っていきましょう。



「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整をしよう。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどがたまった空気を、新鮮な空気と入れ替えよう。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして、部屋の湿度を保とう。

じぶん 自分のきもちスイッチ

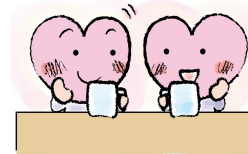
たと
例えば・・・

- ゆっくり^{しんききゅう}深呼吸をしてみよう“ポチッ”
- グーっ^{せの}と背伸びをしてみよう“ポチッ”
- 冷たい^{つめ みず}水を飲んでみよう“ポチッ”
- その^ば場から^{はな}離れてみよう“ポチッ”
- 好きな^すことや^{たの}楽しい^{かんが}ことを考えてみよう“ポチッ”
- 遠く^{とお}の^{けしき}景色^みを見てみよう“ポチッ”

「なんだか^{げんき}元気がでないなあ・・・。」(T_T)
「さっき、ちょっとイヤだったなあ・・・。」(._.)
「もー、イライラしちゃう!」(>_<)



じぶん こころ
～自分の心からヘルプサインが出てきたら、
きぶん きもち
気分を切り替えるためのスイッチを押そう～



はな だれ じぶん きもち
話せる誰かに自分の気持ちを聞いてもらうのも1つ。保健室でも話を聞きますよ。



- ぼうし・マスク・めがねをつける。
- つるつるした^{そざい}素材^{ふく}の服^きを着る。
- 家に入る^い前に、花粉^まを払い落とす。
- 手洗い・うがいをする。
- 顔を^{かお}洗^{あら}う。
- 天気予報^{てんきよほう}で花粉^{かふん}の量^{りょう}をチェックする。
- 眼科^{がんか}や耳鼻科^{じびか}で相談^{そうだん}する。



日本スポーツ振興センター災害給付申請について

学校の管理下において負傷し、医療機関を受診した場合、条件を満たせば日本スポーツ振興センターの災害共済給付を申請できます。申請には、医療機関で記入していただく書類の提出が必要です。

○書類をお持ちの方で、**申請するかどうかを学校に伝えていない場合は、速やかにお知らせ願います。**

※申請には、けがの発生状況を詳しく記した報告書を学校で作成し、市の教育委員会に提出しております。

正確な報告書の作成のため、ご協力をお願いいたします。

○申請したいが、手元に書類がない場合は、学級担任にお申し出ください。

ご不明な点は、保健室までお問い合わせください。



申請する場合は、**時効があります。**

受診した月から2年間、請求を行わなかった場合は、給付が受けられなくなります。