



# みんなげんきね

令和7年度 2月号 峰小学校 保健室



1月下旬以降、いっせい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

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

じっし 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、健やかに過ごそう

室温を20°C前後に保つ



1時間に1回は換気をする



空気の乾燥を防ぐ



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。

二酸化炭素やウイルスなどがたまたま空気を、新鮮な空気に入れ替えよう。

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・・・

- ゆっくり深呼吸をしてみよう “ポチッ”
- グーっと背伸びをしてみよう “ポチッ”
- 冷たい水を飲んでみよう “ポチッ”
- その場から離れてみよう “ポチッ”
- 好きなことや楽しいことを考えてみよう “ポチッ”
- 遠くの景色を見てみよう “ポチッ”

はな  
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。

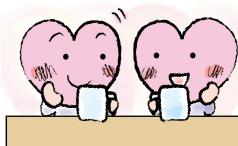
「なんだか元気がでないなあ…。」(T\_T)

「さっき、ちょっとイヤだったなあ…。」(.\_.)

「もー、イライラしちゃう!」(>\_<)



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



- ぼうし・マスク・めがねをつける。
- つるつるした素材の服を着る。
- 家に入る前に、花粉を払い落とす。
- 手洗い・うがいをする。
- 顔を洗う。
- 天気予報で花粉の量をチェックする。
- 眼科や耳鼻科で相談する。



### 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、請求を行わなかつた場合は、給付が受けられなくなります。