



みんなげんきね

令和4年度 2月号 峰小学校 保健室



おうちの人と
一緒に読みましょう。

寒い日が続いていますが、峰小のみなさんは元気に外遊びができていて、素晴らしいですね。体を動かすと血液の流れがよくなり、体が温まるだけでなく、肩こりや生理痛、むくみなどの改善にもつながります。寒くて外に出たくない！という人も、思い切って外で体を動かしてみると、気持ちよく1日が過ごせるかもしれませんね。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

心の健康を考えよう

★その体調不良…心が関係しているかも？

心は目には見えません。でも、心と体はとっても仲よし。心に元気がないときは、体の元気もなくなってしまう。反対に、体の調子が悪いときは、心の調子が悪くなることも…。

心の「もやもや」と、体の「しんどい」。どちらか一方でも早めに気づいて、解決方法を考えてることが大切です。



みなさんのオススメの解決方法は何ですか？悩んでいる友だちがいたら教えてあげてくださいね。

ご存知ですか？～脳脊髄液減少症～

交通事故やスポーツ外傷の後遺症あるいは転倒などの体の衝撃によって、脳脊髄液が少しずつ漏れ続けることにより、いろいろな症状が出てくる病気です。ケガをした直後ではなく、少し経ってから症状が出てきます。不安に思うことがあれば専門医に相談しましょう。



【原因】

- ・交通事故によるむち打ち
- ・運動中などのぶつかりあい、強く物にあたった
- ・固い場所で頭を打った、しりもちをついた など

【症状】

- ・頭痛 腰痛 頸部や背部の痛み
- ・目の奥の痛み 視力低下
- ・動悸 めまい くらつき 疲労感 不眠 など



花粉症の人の多くは、スギやヒノキの花粉が原因で鼻水・鼻づまり、目のかゆみなどの症状が
 です。スギやヒノキの花粉は、地域差はあるものの、概ね2月～6月頃まで飛ぶと言われていま
 す。もちろん他の植物にアレルギー反応を示す花粉症の人もありますが、どの花粉が原因にせよ、
 早めの対策が重要です。
 今まで花粉症ではなかった人も、今年から花粉症になる可能性はあります。
 「花粉症かも？」と思ったら、病院で診てもらいましょう。



花粉を99%カットする 魔法のマスク

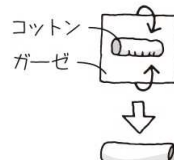
花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。

ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。

作り方

- 10cm ほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 不織布マスクに、①のガーゼ（1枚）を4つ折りにしてあてる。
- 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ③を鼻の下にあてる。
- ②のマスクをつける。



★インフルエンザに罹患したら・・・・・・・・・・・・・・・・

速やかに学校へご連絡いただくとともに、登校再開の際には『インフルエンザ経過報告書』のご提出をお願いいたします。『インフルエンザ経過報告書』は、峰小学校ホームページよりダウンロード可能ですが、学校からお渡しすることもできますので、必要時にはご連絡ください。

用紙の①～⑥（右図太枠内）について、医療機関又は保護者の方に記入していただくことになっておりますが、昨今の感染症の発生状況による医療機関への負担を軽減させるため、病院で診断を受けた際には、医療機関ではなく保護者の方に記入していただければ大丈夫です。

※インフルエンザの出席停止期間は

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。

これよりも早く登校してしまった場合は、お迎えに来ていただくことになってしまいますのでご了承ください。

※発症日は発症0日、解熱日（＝平熱に戻った日）は解熱0日とカウントします。

1日2回の検温で、例えば、朝（午前）は平熱、夜（午後）は微熱となった場合は、解熱日にはなりませんのでご注意ください。

※インフルエンザ経過報告書は、医師が証明する治癒証明書に代わるものです。記入漏れがあった場合には、再提出のお願いや電話での確認、場合によってはお子様をお迎えに来ていただくことになります。登校再開の際には、記入漏れがないか改めて確認し、ご提出をお願いいたします。

★体調が悪いときは自宅で休養を・・・・・・・・・・・・・・・・

お子様の体調がすぐれないときは、引き続き、無理せず自宅で休養、場合によっては医療機関の受診をお願いいたします。

所属校： 峰 小 学 校

インフルエンザ経過報告書

●インフルエンザによる発熱・咳・喉痛等の症状が1週間以上続く場合は、学校保健安全委員会（保健委員会）に報告し、必要に応じて、保健委員会から保健所へ報告し、必要に応じて、保健所から医師へ報告し、必要に応じて、医師から医療機関へ受診を勧めます。

1. 発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

2. 発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

3. 発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

4. 発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

5. 発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

6. 発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

上記のとおり、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過し、かつ、発熱・咳・喉痛等の症状が1週間以上続く場合は、学校保健安全委員会（保健委員会）に報告し、必要に応じて、保健委員会から保健所へ報告し、必要に応じて、保健所から医師へ報告し、必要に応じて、医師から医療機関へ受診を勧めます。

署名： 保護者 氏名 印 氏名 印

署名： 医師 氏名 印