

ほけんだより 秋季号



中央小　保健室　令和８年９月２８日

感染症にご注意ください

（おうちの人といっしょに読みましょう。）

各地で例年より早くインフルエンザの流行シーズン入りが発表されました。本市も８月末にシーズン入りし、小中学校で徐々に感染症が増えてきています。

ご家庭でも「丁寧な手洗い・うがい」「室内の十分な換気」「十分な睡眠と栄養」を意識し、予防に努めてください。また、発熱や体調不良が見られる場合は登校を控え、速やかに医療機関を受診するようご協力をお願いいたします。インフルエンザやコロナの検査については、発熱や症状が出てから「12時間以上４８時間以内」での受診が推奨されています。

なお、インフルエンザにかかった際は、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類にかかわらず、異常行動（ウロウロする、急に走り出す）の出現に対してご注意ください。

経過報告書　中央小ＨＰ→各種様式→インフルエンザ経過報告書

※紙のお渡しもできます。医療機関から発行される場合は、そちらをご提出ください。



栃木県 HP より引用

心と体を休ませよう

秋を感じる涼しい季節になりました。夏休みやシルバーウィークでは、ゆっくり休む時間をとれたでしょうか。自分で気づいていなくても、実は心や体が疲れを感じているということがあります。自分に合うリフレッシュ方法を見つけると、毎日の生活の中でも心休まる時間ができるのでおすすめです。いざ探してみると、実は何気なくやっている行動の中に、隠れていたりします。家族でお互いのリフレッシュ方法を聞いてみるのもいいですね♪

保護者のみなさまへ

夏休みには、歯みがきチェックウィークへのご協力，ありがとうございました。

季節の変わり目は、環境の変化や疲れから、子どもたちの心や体には無意識にストレスがかかりやすくなります。「やる気が出ない」「寝つきが悪い」「いつもより甘えたり、イライラしたりしている」といった様子が見られたときは、お家で安心して過ごせるよう、ゆっくりお話を聞いてあげたり、温かい言葉をかけてあげたりしてください。何か心配なことや気になる様子がありましたら、いつでも保健室までご相談ください。

また、休み中に医療機関を受診し、治療や検査をした場合は、書類を学校へご提出ください。