

◎お子さまと一緒に読みください◎

ほけんだより

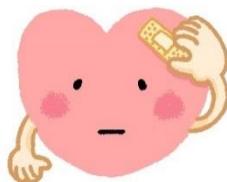


令和8年2月
春岡小学校
保健室

春の初めの日とされる「立春」。今年は2月4日にあたります。まだ寒いこの時期に「春」と言われても実感がわからないですが、もう今年度もまとめの時期です。1月下旬頃から感染症にかかる人が増えてきています。体調管理をしっかりして、残りの3学期も元気に過ごしましょう。



2月の保健目標 「みんなとなかよくすごそう」



とも 友だちの心を傷つけない！

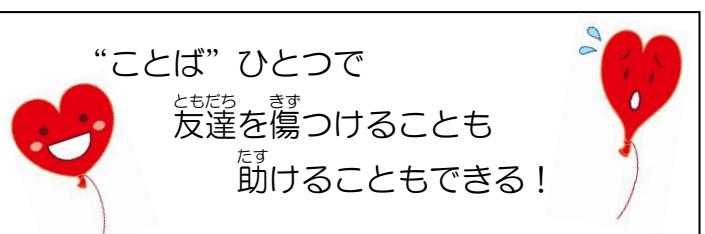


誰だって悪口を言われるのは嫌ですよね。でも、悪ふざけをして友達の悪口を言って楽しんでいることはありませんか？「そんなに悪いことを言ったつもりはなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取り返しのつかないほど友達を傷つけてしまうことがあります。人には心があります。体の調子が良くないと気分が落ち込むように、嫌なことがあると頭やお腹が痛くなることがあります。

心は、ほんの小さなことでも傷つきます。気持ちが重くなったり、さみしくなったりします。友達の嫌がることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。



自分がやられたら
どう思う！？
まずはそこから
考へてみて！！



“ことば”ひとつで
友達を傷つけることも
助けることもできる！



傷つけたほうは
すぐに忘れても
傷つけられたほうは
一生忘れない！



悪口を言うことで
仲良くなった人とは
本当の反対ではない
と思う！

けんかをして保健室に来る子の話を聞いてみると、
お互いにどうしたかったのかが相手に伝わっている
ことが多いです。自分はこういう気持ちなんだ
ということをまず相手に伝えてみましょう。



けんかしたって
いいんだよ。
どう仲直りするか
がだいじなの。

かんせんしょう りゅうこうじょうほう ～感染症 流行情報～

みず 水ぼうそう・インフルエンザ・溶連菌感染症にかかる子の割合が増えています。また、この時期は胃腸炎も流行しやすいです。各感染症の特徴を紹介します。

◎水痘(水ぼうそう)◎

じょうじょう 症状…発熱、発しん

かんせんけいろう 感染経路…空気感染、飛沫感染、接触感染

せんぶくきかん 潜伏期間…2週間程度

とうこうめやす 登校目安…すべての発しんがかさぶたになるまでは出席停止

よばう 予防…ワクチン接種。手洗いの徹底、タオルの共用を避ける

からだくび
体と首のあたりから
がんめんほつで
顔面に発しんが出やすい



◎インフルエンザ◎

じょうじょう 症状…発熱、悪寒、倦怠感、頭痛、咳、鼻水、

おうと 嘔吐、下痢、腹痛、筋肉痛など多岐にわたる

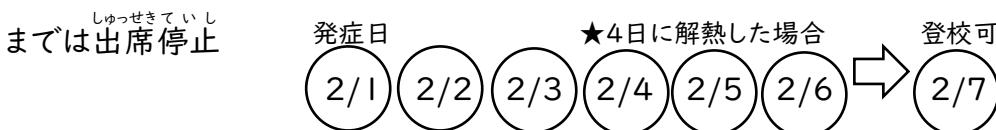
かんせんけいろう 感染経路…飛沫感染、接触感染

せんぶくきかん 潜伏期間…約2日

とうこうめやす 登校目安…発熱した後(発症の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過する



インフルエンザB型が増えています。熱があ
上がり下がったりと波があり、診断ま
でに時間がかかる傾向があります。



よばう 予防…ワクチン接種。マスク、手洗い、換気、加湿など

◎溶連菌感染症◎

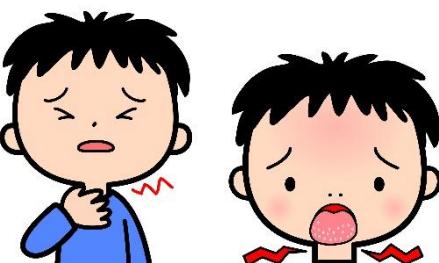
じょうじょう 症状…発熱、のどの痛み、発疹、イチゴ舌

かんせんけいろう 感染経路…飛沫感染、接触感染

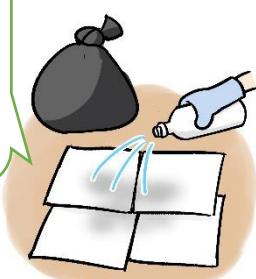
せんぶくきかん 潜伏期間…2~5日程度

とうこうめやす 登校目安…抗生素質を飲んでから24時間経てば感染力はなくなるとされているため、受診した
当日と翌日は出席停止

よばう 予防…手洗い、マスク、換気、加湿など



おうとぶつ しょり
嘔吐物の処理には
じあえんそさん
次亜塩素酸ナトリウム
つか
を使いましょう



◎感染性胃腸炎◎

じょうじょう 症状…嘔吐、下痢

かんせんけいろう 感染経路…飛沫感染、接触感染、経口(糞口)感染

せんぶくきかん 潜伏期間…ノロウイルス: 12~48時間 ロタウイルス: 1~3日

とうこうめやす 登校目安…下痢、嘔吐症状が軽減した後、全身状態がよくなれば登校可能

よばう 予防…ワクチン接種(ロタウイルスのみ)。アルコール消毒は効かず、手洗いが最も重要。

保護者様へ

～性に関するお話をしました～

文部科学省では、子どもたちを性暴力の加害者、被害者、傍観者にさせないための「生命(いのち)の安全教育」を推進しており、さいたま市でも全校で実施しています。保健室からは、1/16(金)の「保健の日」にて、プライベートゾーン、パーソナルスペースなどのお話をしました。その一部を紹介します。



指導前アンケートでは、プライベートゾーンやパーソナルスペースを知らない児童も多くみられました。指導後には、この話について友だち同士で会話していたり、たいせつなところを触る遊びはダメだとわかったり、友だちとの関わり方を気にして生活する様子がみられました。

はるおかしょう じどう ほこしゃ かた ～春岡小の児童のみなさん、保護者の方へ～

あなたの **たいせつなからだと こころをまもろう！**

～おねがい、しつてもらいたいこと～

- ✿ あなたのからだは ぜんぶたいせつだよ
- ✿ とくに パンツのなか みずぎで かくれているところは ほかのひとに
ぜつたいに みせたり さわらせたりしたら だめだよ！ くちも さわらせないでね！
- ✿ もしも みられたり さわられたり へんなことをされて
あなたが いやだな へんだな きもちわるいな とおもったら
あなたのはなしをきいてくれる あんしんできる おとなに おしえてね！



- 保護者（信頼できる大人）の方へ -

アイリスホットライン は、性暴力被害に遭われた方を **サポート** します

- ✿ 性暴力・性犯罪被害に関する相談の約1割が、幼いこどもたち（年少者）が被害に遭ったものです
- ✿ 被害に遭われた方は、女性だけではありません 男性も被害に遭われています
- ✿ 他人から、無理やり、体を触られたり、見られたり、触らせられたりなど、お子様が「嫌だな、変だな」と感じる出来事があったら、すぐに教えてもらえるよう伝えてください
- ✿ 性暴力等被害専用の相談電話「アイリスホットライン」まで、ご相談ください



相談無料

Web（メール）相談

オンライン
(Zoom) 相談

