

# ほけんだより

2月の保健目標

かぜの予防をこころがけよう

令和7年2月3日 No. 17

甲田小学校 養護教諭 中村

## かぜ・インフルエンザ・ 新型コロナウイルス感染症に 引き続きご注意ください！

先週は新型コロナウイルス感染症に感染するお子さん、発熱やのど痛などのかぜ症状のお子さんが増加し、学年閉鎖の措置をとった期間がありました。今週は、元気に登校するお子さんが増えましたが、2月3日(月)8時現在、全校で新型コロナウイルス感染症2名、発熱やのど痛などのかぜ症状でのお休み3名で、まだまだ油断できない状況です。

引き続き、学校でもていねいな手洗い、換気等の予防を行っていきますが、ご家庭でも十分な睡眠やしっかり食事をとる、外出時のマスク着用などの予防をお願いします。また、次のことについて、ご協力をお願い致します。

①手洗いの励行

②咳エチケット（マスクの着用）

③登校前に朝の健康観察をお願いします。

お子さんの調子が良くない時には、早めに受診して下さるようお願いいたします。

④登校後、お子さんに発熱などの症状がみられる時には、ご家庭へ連絡いたします。

発熱がなくても、体調がすぐれず学習を続けることが難しい場合には連絡させていただくことがあります。緊急連絡先に変更がある場合には、お子さんを通じてお知らせください。

## 覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

# 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準

発症した後五日を経過し、かつ、  
症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止



発症  
症状あり



症状が  
軽快



症状  
軽快後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

# ☆インフルエンザの主な感染経路は

あたら ねん はじ  
新しい1年が始まりました。ことし ねん たの  
今年はどんな1年になるか楽しみですね。

あ おもりし ひがしちほうほけんじょかんない  
青森市・東地方保健所管内では、インフルエンザ けいほう ほつれい  
警報が発令されています。ひ つづ き  
引き続き、規  
そくただ せいかつ てあら かんせんしやう よぼう ねが  
則正しい生活やていねいな手洗いなどで感染症の予防をお願いします。



# 感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

## ●こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



## ●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



②手のすみずみまで洗う  
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、  
つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



## ～すこやか会議を終えて～

### こんなことがわかったよ！びっくりしたよ！

- ・(1年)
- ・(1年)
- ・。(2年)
- ・。(2年)
- ・。(3年)
- ・。(3年)
- ・(4年)
- ・。(4年)
- ・。(5年)
- ・。(5年)
- ・。(6年)
- ・。(6年)



### これからがんばるぞ！

- ・ねる前は、YouTubeを見ません。(1年)
- ・お日様を毎日浴びる。(1年)
- ・ゲームの時間を減らすことをがんばります。(2年)
- ・日中も運動をがんばります。(2年)
- ・いつも10時くらいに寝ているから9時にはふとんに入りたいと思いました。(3年)
- ・休みの日も学校に行く時と同じ時間に起きるのをがんばります。(3年)
- ・寝る一時間前にゲームやスマホ、YouTubeを見ないようにしたい。(4年)
- ・生活リズムを整えて気持ちよく起きることをがんばりたいです。(4年)
- ・タブレットやゲームの時間をしっかり決めて生活リズムを整えたいです。(5年)
- ・ふだんの生活でも、夜更かし、ゲームのやり過ぎに気をつけて生活したいです。(5年)
- ・睡眠不足にならないようにしっかり寝たいです。いつも寝不足のまま学校に行くと体調が悪くなるから、寝る前は強く明るい光を見ないようにしたいです。(6年)
- ・寝る前にゲームやテレビ、DVDなどをみないようにし、ごはんをしっかり食べて規則正しい生活をしていきたいです。(6年)



## ～7日間チャレンジを終えて～



## チャレンジ後の感想

- ・早起したら時間があった。(1年)
- ・二度寝しないようにがんばった。(1年)
- ・とても気持ちがいい一週間だったので、これからも続けたいと思います。(2年)
- ・大変だった。(2年)
- ・10時間睡眠は難しかったけど、早く寝て気持ちいい朝にできました。(3年)
- ・朝、スッキリ起きられました。(3年)
- ・めあてをちゃんと守ることができてよかった。(4年)
- ・寝る前にスマホをさわっているので、今度からはスマホをさわらないでがんばりたい。(4年)
- ・寝る一時間前にスマホをやめられたのでよかった。(5年)
- ・ゲーム等を我慢してめあてを達成できたのでよかった。(5年)
- ・毎日、日中に適度な運動をして、いつもよりしっかりと眠れた気がします。これからも続けていきたいです。(6年)
- ・最初はめあての時間に眠ることができたけど、だんだん寝るのが遅くなってきて、めあてを達成できなかった日が多かったので、ちゃんと早く眠るようにしたいです。(6年)



## おうちの方から

- ・寝る前、一時間はゲームをしないことを約束して守ってくれました。スムーズに眠れていいと思うので、引き続き継続したいと思います。(1年保護者)
- ・今までは就寝時間が遅く、朝の寝起きが悪かったのですが、すこやか会議後、自発的に早めの睡眠を取るようになり、娘なりに何かを学んだのだと嬉しく思います。(1年保護者)
- ・チャレンジを通して、寝る時間までの生活リズムを考えたり、眠ることの大切さに気付いたり、色々意識的に過ごさせていました。(2年保護者)
- ・早く寝なさいとはいうものの、なぜ早く寝ないといけないのか、きちんと説明してあげられていなかったのが、今回その理由を親子で共有することができました。(2年保護者)
- ・いつも9時頃にはぐっすり寝ていますが、朝の寝起きが悪いので困っています。日中はゲーム等ばかりではなく、体を動かす遊びをしてほしいと思います。(3年保護者)
- ・自分でめあてを決めたのに、日々意識し続けるのは難しかったです。私も声をかけながら、なんとかチャレンジをやり終えた感じでした。どうしたら自分で気付き、実行できるようになるか。寝る直前までのゲームやタブレットも、良質な睡眠の妨げになる事など、もう一度しっかり確認し、自宅でもルールを作って意識させたいです。(3年保護者)
- ・すこやか会議で学んだことは理解しつつも実行に移すことが難しいようです。平日は努力してはいるものの、休日前になると気持ちがゆるみ、テレビやゲーム等の誘惑に負けてしまうようです。(4年保護者)
- ・朝、スッキリ目覚める為に、夜はしっかり寝てほしいです。自分で決めた時間やルールを守ったら、夜もぐっすり眠れると思います。やろう！という強い気持ちをもってほしいです。(4年保護者)
- ・ベッドに入ったらスマホはやめさせて、時間にきちんと眠れるように家でも伝えていきたいと思います。(5年保護者)
- ・我が家でも睡眠は大事にしています。大谷翔平選手も睡眠は大事だと話していたので、家族の会話でも話題にあがったりしていました。私自身も睡眠の質が翌日の仕事に影響することもあるので、睡眠の大切さを子供にも伝えていきたいです。(5年保護者)

- 夏休み明け、なかなか夜に寝付けない日が多く、朝も目覚めが悪いです。毎日の生活や健康面に影響しないように、どうしたら改善できるのか、改めて子供たちと話し合うきっかけになりました。(6年保護者)
- 9時になったら寝るという約束をしていますが、ゲームや何やらでダラダラと引き延ばし、怒られてやっと布団に行くという毎日です。日中、もっと体を動かす遊びをしてほしいと思います。(6年保護者)



今回のすこやか会議をとおして、睡眠の大切さを学び、おうちの方からの励ましのおかげで子どもたちはめあてに向かってがんばることができました。ご家庭でも親子で話し合う機会をもっといただいたり、声掛けいただいたりと、ご協力いただきありがとうございました。健康に過ごすために大切な睡眠について、学校でも引き続き指導していきます。今後ともご家庭でのご協力をお願いいたします。