



令和5年2月7日

小平第六小学校

保健室

3学期が始まり、1か月が過ぎました。冬休みの生活リズムから、普段の生活リズムに戻っているでしょうか。寒さが厳しくなり、朝布団から出るのが辛いと感じる人もいますが、早寝早起きの習慣を心がけ、しっかり朝ごはんも食べてから登校できると良いです。

2月はインフルエンザなどの感染症が猛威をふるう時期です。感染症に負けない健康な心と元気なからだづくりを心がけていきましょう。



1月～2月4日現在

インフルエンザ 14名

胃腸炎 8名

の欠席の報告がありました。



市内では1月にインフルエンザによる学級閉鎖がありましたが、2月に入り、六小でも2年生での学級閉鎖がありました。欠席や早退されたご家庭では、「夕方には元気そうにしていた」「夜は熱が下がっていた」ということがあるようですが、登校後すぐに発熱がみられ、お迎えをお願いする場合があります。感染症の可能性も考え、発熱があった場合はご家庭でゆっくりお休みできるといいです。

今後も、手洗いと換気の徹底を行います。必要に応じてのマスク着用、汚れたり無くしてしまったときの替えマスクのご協力をお願いいたします。

……インフルエンザの登校再開日の数えかた……

出席停止期間を再度ご確認ください。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1

発症日翌日を1日目として数えます。

※2

発症から5日を経過していても、解熱してから2日を経過しなければ登校することはできません。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

登校時には登校届が必要です。医療機関ではなく、保護者の方にご記入いただく書類です。学校ホームページからダウンロードできますので、お忘れのないようお願いいたします。



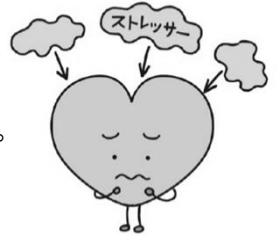
ストレスって？

まいにちさむ ひ つづ 寒くてからだがちぢこまると、なんとなく心も重たい…そんなふう
に感じることはありませんか？ 私たちのからだは心には、つながりがあります。からだの調子がよく
ないと気分が落ち込んでしまうように、「あれがいやだな」「どうしたらいいんだろう」と悩んでいるう
ちに、あたま なか いた 頭やお腹が痛くなったりすることがあります。

♡ストレスのしくみ

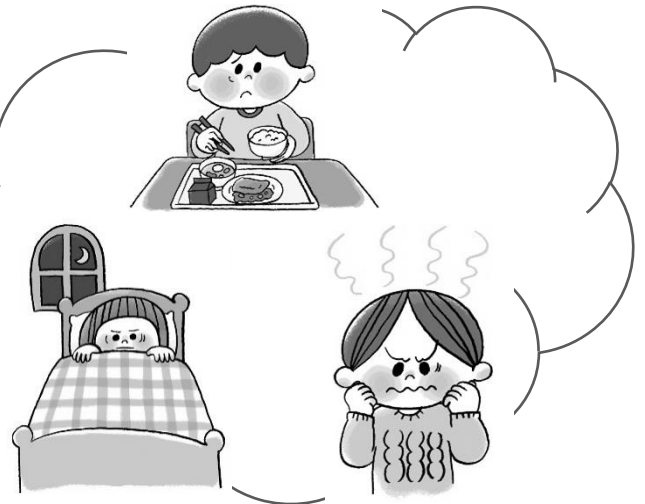
心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどの様々なしげきを受けて変化します。
このしげきが「ストレス」です。ストレスが多いと心のエネルギーが少なくなって、
心やからだに様々な影響が出てきます。

たとえば、怒られてイヤな気分になる、落ちこむ…こうしたことが積み重なると、イライラして物や
人にあたると、やる気がなくなるなどの影響が出てしまいます。



♡心のエネルギーが少なくなると

- ・食欲がなくなって食べられない、おいしく感じない
- ・ぐっすり眠れない
- ・頭やお腹が痛くなる
- ・イライラしやすくなる
- ・涙が出やすくなる



心の中を見ることはできませんが、「いつもと違うかも…」「どうしても元気が出ない」と思ったら、
身近な人に相談したり、ストレスをためない方法をためしたりしてみてください。

♡ストレスをためないために

- ・好きなことをする（音楽をきく、本を読むなど）
- ・体を休めて、ゆったり過ごす（早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど）
- ・外でからだを思いっきり動かす
- ・友達やおうちの人、先生に相談したり話を聞いてもらう



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。いろいろ試して、
自分がしたいと思えること、自分に合った方法をみつけてください。