



令和5年2月2日
 けやき台小学校
 ほけんしつ



まだまだ寒い日が続いていますが、自分の体の健康に注意して生活をしていますか。
 今月は、体の健康だけでなく、心の健康についても考えてみましょう。
 みなさんの心は元気ですか？ひとりで悩んでいることはありませんか？
 心や体についての相談、悩み事があれば、いつでも保健室で話を聞きますよ。



『リフレーミング』してみよう！

「リフレーミング」とは「物の見方や考え方を変えてみる」という意味です。

たとえばコップに水が
 半分入っているとき…

不足 不満
 満足 喜び

おなじことでも、
 見方や言い方を変えることで、
 感じ方が変わります。

おせっかい	→ 親切、気が利く、優しい
うるさい	→ 明るい、活発、元気がいい
おとなしい	→ おだやか、話をよく聞く
負けずぎらい	→ 向上心がある、一生懸命
マイペース	→ 自分らしさをもっている
だらしない	→ おおらか、こだわらない

「自分にはいいところがないなあ」と悩んでいるあなた。いろいろなリフレーミングがあるのでやってみよう!!



感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
 室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
 体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
 免疫をつけてウイルスと **戦う!**

「お休みした方がいいのかな」と迷ったときには・・・

全国的に新型コロナウイルス感染拡大が下降傾向である一方、3年ぶりにインフルエンザが流行しているとも言われています。寒暖差も激しく、乾燥もあり、体調を整えにくい時期です。保護者のみなさまには、日頃からお子様の体調管理にご協力いただき、感謝申し上げます。発熱や風邪症状など、「お休みした方がいいのかな」と迷われたときには、下記の内容をご参考になさってください。ご不明な点がございましたら、学校までご相談ください。



- 1) これまでと同様に、お子様本人またはご家族に発熱や風邪症状がある場合には、本人ならびに兄弟姉妹について登校を見合わせるようお願いいたします。かかりつけ医等を受診いただき、診断や療養すべき期間等をご確認ください。
- 2) 風邪等の診断である場合、医師の判断により兄弟姉妹については登校可能となります。また、「学校感染症」である場合、基本的には『かかった本人のみ』指定の期間（下記参照）自宅療養となります。医師の判断により兄弟姉妹については登校可能となります。よくご確認ください。

- ・インフルエンザ…発症後5日経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
- ・麻しん（はしか）…解熱した後3日経過するまで。
- ・風しん（三日はしか）…発症が消失するまで
- ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）…耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるため
- ・その他の感染症
【咽頭結膜熱・流行性角結膜炎・感染性胃腸炎・伝染性紅斑・手足口病・マイコプラズマ・溶連菌感染症 等】

3) 次の場合は欠席扱いとはならず、『出席停止』扱いとなります。

- (1) 児童生徒本人が、発熱等の風邪症状がある場合（ワクチン接種後を含む）
- (2) 児童生徒本人が、新型コロナウイルス感染の疑いがあり自宅待機を指示された場合
- (3) 児童生徒本人が、濃厚接触者になった場合
- (4) 児童生徒本人が、新型コロナウイルスに感染していると診断された場合
- (5) 同居家族が、発熱等の症状がある場合（ワクチン接種後を含む）
- (6) 「学校感染症」である場合

感染症予防の三原則

- 1 感染源になる人を、免疫のない人から離しておき、早く治療を受けること。(感染源対策)
- 2 病原体で感染源になっているものを遠ざけたり、消毒すること。(感染経路対策)
- 3 予防接種や日頃の健康保持増進をはかること。(感受性対策)



