



国分寺小
保健室



日中は日差しがあたたかい日が増えましたが、風が吹くと体の芯から冷えるような天気が続いています。市内では、インフルエンザの流行が見られ、本校でも同様の傾向です。卒業、進級までの期間、子どもたちが健康に学校生活を送れるよう、ご家庭でも引き続き感染症予防にご協力をお願いします。

【 1月感染症状況 】

水痘（水ぼうそう）・インフルエンザB・新型コロナウイルス感染症・溶連菌感染症による欠席が見られました。インフルエンザによる欠席では、発熱・腹痛・だるさの症状が多く見られます。症状のある時は、無理に登校せず、自宅で休養または、かかりつけ医にご相談ください。

【 リーバー入力について 】

毎朝のリーダー入力にご協力ありがとうございます。
検査で感染症が分かった際は、コメント欄等で入力をお願いします。校内での感染状況の把握や対応に活用させていただいています。

【 インフルエンザ・新型コロナウイルス感染時の意見書について 】

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかり、登校を再開する際は、「意見書」の提出は必須ではありません。詳しくは、下野市教育委員会より4月11日のすぐーるで配信された『感染性疾患における意見書・登校届・登園届について』をご参照ください。

※校内での感染拡大を防ぐため、出席停止期間は厳守をお願いします。

【 1年生 手洗い教室を行いました 】

保健委員会の児童たちが、1年生を招待し、手洗い教室を開催しています。



— 児童のみなさんへ —

～しもやけ あかぎれ 痛いよね～

水のつめたい季節になると、「しもやけ」や「あかぎれ」がふえますね。

しもやけは、寒さで血のながれがわるくなりおきます。手や足の指・耳が赤くなり、はれてかゆみや痛みが出ます。

あかぎれは、乾燥で手や指の皮ふがわれてしまい、血が出て痛みがでます。

どちらも予防のポイントは、

- ① 手袋や靴下をつけ、冷やさないこと
- ② 手をあらった後は、ハンカチでしっかりと水分をふくこと
- ③ ハンドクリームなどで保湿すること

先生の家のもちおも、乾燥から肉球にケガをしてしまいアヒルみたいに黄色の包帯をまいています。みんなも乾燥ケアをして元気にすごしましょう。



【 花粉症予防のお願い 】

花粉症の季節に入ってきました。かかりつけ医の先生と相談し、早めの予防をおすすめします。

かゆくても目をこすらないで!

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?	目がかゆいとき、どうすればいい?
★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など	●意識的にまばたきをする まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわしながらしてくれます。 ●目を冷やす ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

小中一貫コーナー

【 生活習慣見直しWEEK 】

今年度も、小中一貫教育である「生活習慣見直しWEEK」にご協力ありがとうございました。国分寺中学校区では、この取組を開始し5年以上となります。年々、スマホやゲーム機器の長時間使用に伴う子どもたちの健康課題が大きくなってきています。

- 十分な睡眠時間が確保できない
- 食欲不振により朝食の少食傾向
- 日中の眠気や意欲の低下
- 近視の低年齢化や斜視傾向 等



スマホやゲーム等は、連絡ツール・気分転換・情報収集の道具として利用頻度の高いものです。使用時間や使い方についてご家庭で話題にし、ルール作り等にご協力をお願いします。