

ほけんだより 2日



インフルエンザB型が流行中

調布市立布田小学校
校長
養護教諭

現在、布田小学校では、インフルエンザB型が2年生を中心に流行しています。その他の学年にも1~3名程出ている状況です。B型は発熱のほか、腹痛や下痢、嘔吐などの消化器症状を伴うことが多いといわれています。微熱が続く、なんとなく胃がムカムカする、軽い腹痛や下痢が続く、吐き気があり食欲がわからない、といった症状で、実はインフルエンザB型だったというケースもあります。体調が悪いときは無理せず、おうちで様子を見てください。また、子どものインフルエンザでは、一度熱が下がった数日後に再び上昇する「二峰性発熱」が見られることがよくあります。「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」が出席停止期間ですので、その間は登校を控え、療養してください。



心がつかれたときは...



何か悩んでいることや心配なことはありませんか？
体がつかれるのと同じように、心もつかれることがあります。それは、誰にでもあることです。

気持ちがモヤモヤしたり、「いやだな」と思うことがあったりときは、心をやすませるチャンスです。そんなときは、家族や友達に話してみましよう。もちろん、保健室に来て、話してもいいですよ。

そのほか、好きな音楽を聞いたり、



なにが不安なときは、自分なりの“対処法”を身につけよう。



例えば...
・深呼吸をする
・誰かに相談する
・不安なことを紙に書き出してみる

「怒り」を上手にコントロールする方法

- 深呼吸する
- ゆっくり数を数える
- その場から離れる
- 楽しいことを考える



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ



時間をつくり反射的な怒りの爆発を抑える



距離をおくことで冷静さを取り戻せる



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

おうちのかたへ

子どもたちの手洗いの様子を見ていると、洗った後に手を濡れたままにしたり、服で拭いたりしている人が多くいます。特に3学期は、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。毎日、清潔なハンカチを持ち歩く習慣が身に付くように、持ち物の確認や声かけをお願いします。また、花粉症の時期、ティッシュを持参せずに保健室にもらいに来る児童がとてたくさんいます。鼻水が出る場合には予備を含め多めにティッシュを持たせるようにしてください。よろしく願いいたします。