

ほけんだより

仙台市立坪沼小学校
仙台市坪沼幼児学園
第15号
平成26年2月17日



～ 2月の保健目標～

★困ったことは一人で悩まず相談しよう

インフルエンザ



仙台市内で感染拡大しています！

ほけんだより13号・14号で感染拡大をお知らせしましたが、『インフルエンザ』が仙台市内の小中学校でさらに感染者が増加しており、学級閉鎖となっている学校も一層増えています。今年度の市内の流行状況は、『A香港型』『AH1N1亜型(H19流行した新型インフルエンザ)』『B型』の流行が混在しています。例年にない傾向をみせているため、流行期間が長期化することも予想されます。

小学校においては、朝の健康観察を強化したり、朝の会後の「手洗い」「うがい」の励行をしたりして子どもたちの体調管理に留意しています。ご家庭においてもより一層お子さんの健康観察と健康管理をしていただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。



インフルエンザの 予防法・感染拡大予防法

- (1) 一般的ななぜ予防対策（手洗い・うがい等）に加えて、『インフルエンザワクチン』の接種が有効です。
- (2) 呼吸器症状（せき、くしゃみ、鼻水、のどの痛み等）がある場合は、『安静・休養』と『栄養』を心がけ、症状が強い場合は受診をするようお願いいたします。
- (3) せきやくしゃみから他の人へ感染が広がらないように『せきエチケット』をお願いいたします。
- (4) 外出は、必要最小限にし、また、外出時はマスクを着用するようにしましょう。

【せきエチケット】とは？ ※厚生労働省 H25 インフルエンザ対策より

- ① せき・くしゃみが出るときは、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ② 鼻水・たんなどを含んだティッシュは、二重にくるんですぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ③ せきをしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



今月の保健目標：困ったことは一人で悩まず相談しよう

～心の健康～



人はだれでも、楽しいときもあれば、いやな気持ちのとき、悲しい気持ちのとき、腹が立つときなどがあります。

そんなとき、自分の気持ちを見つめてみることも大切です。自分の心を見つめることで、理由が分かり、気持ちをスッキリさせる方法を見つけることができることもあります。自分の心（気持ち）を見つめ、その気持ちと上手に付き合うようにしましょう。

♥ どんな気持ちかな？ ♥

下の絵は、それぞれどんな気持ちを表しているでしょう。
思ったことを、思っただけ、いくつでも書いてみましょう。

自分の気持ちを見つめたり、相手の立場に立って考えたりすることは、何度も繰り返し機会を捉えて練習する（見つめる）ことで育っていきます。ぜひ、ご家庭においても、さまざまな場面でお子さんと会話をし、考えや思いを聞いたり、問いかけたりしながら心の育ちを見守っていただきたいと思います。

