

お子さんと一緒にお読みください

ほけんだより

長瀬第二小学校

保健室

NO. 14

平成30年2月16日

まだまだ各校でインフルエンザによる 学級閉鎖がでています！

本校では1月中旬～下旬にかけてインフルエンザが大流行し全校のほぼ半分の人がインフルエンザB型にかかりました。現在は落ち着いていますが、秩父地区ではまだまだ流行していて、毎日のようにインフルエンザによる学級閉鎖をする学校が出ています。本校ではB型が流行りましたが、他の学校では、A型も少し出ているそうです。インフルエンザはA型とB型両方に罹ってしまうこともありますので、油断せずに、手洗いうがいをしっかりして予防していきましょう。



～インフルエンザ患者の異常行動について～

先頃、厚生労働省から、インフルエンザ患者の異常行動（急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、徘徊するなど）について、あらためて通知が出されました。未成年の患者が自宅で療養する場合、治療開始から少なくとも2日間は一人にせず、以下のような対策を講じるよう呼びかけています。

- 玄関ドアや部屋の窓に鍵をかける
- ベランダに面していない部屋に寝かせる
- 窓に格子のある部屋で寝かせる
- 1階がある場合は、できるだけ1階に寝かせる



また、これらの異常行動は、インフルエンザウイルス薬の服用の有無に関わらず報告されているそうです。

溶連菌感染症にも注意！

県内では、溶連菌感染症も流行しています。本校でも罹る人が出ています。発熱、のどの痛みなどの症状がある場合は病院に受診しましょう。また、しっかりと抗生剤を服用しないと、急性腎炎、リウマチ熱、アレルギー性紫斑病などを起こすことがありますので、内服薬はきちんと服用しましょう。予防は、「手洗い、うがい」です。

「すこやか」わたしの成長の記録 家庭からお子さんの様子より

- 1年 嫌いだった野菜もモリモリ食べています。
- 2年 インフルエンザBにかかり、初めて学校を休むということで、悔しがっていました。毎日きちんとした生活をしていても、体調を崩してしまうことを話しました。
- 3年 注意すると怒ることが増えて、少し反抗期のように感じます。
- 4年 「お腹空いたー。」と帰ってきます。食べる量が以前より増えました。
- 5年 YouTube やゲームをする時間も増えましたが、勉強や読書、お友達と遊んだりもしているので、心身共にバランス良く生活しています。
- 6年 あっという間の6年間でした。6年間で身長が34cm、体重が17kg増えました。これからも成長が楽しみです。

怒りを上手にコントロール

イラッとして、つい言わなくてもいいことまで言ってしまうことってありますよね。「イラッとする＝怒りの感情」は、誰でももつものですが、それによって相手や自分を傷つけないことが大切です。そこで、怒りを上手にコントロールするために、イラッとしたら、次のことを試してみてください。自分に合うものが見つかるといいですね。

- ★ゆっくり深呼吸をする
- ★数を数える
- ★その場から離れる
- ★気分転換（水を飲む、顔を洗うなど）

