



平成30年2月  
明石小学校 保健室

# ほけんだより

ほけんちくひょう  
保健目標



「鬼は〜外！福は〜内！」2月3日の節分には、豆まきをして、1年の健康を願います。  
豆が「魔滅」に通じることから、魔=病気や、悪いことを滅ぼす願いをこめて、豆まきをする  
ようになったともいわれています。大豆の代わりに、殻つきの落花生を使う地域もあります。ところ  
変われば豆変わる？ですが、健康への願いは同じ。春まであと一歩です！



## 「ふわふわことば」と「ちくちくことば」

友だちと上手につき合っていくためには、相手を傷つけたり、嫌な思いにさせないで、自分の考えや気持ち  
を伝える力が必要です。その力になるのが「ふわふわことば」です。人がうれしくなるような「ことば」  
を日ごろから使えるようにしたいですね。

だいじょうぶ 大丈夫？	だいじ お大事にね	むり 無理 しないでね	きっと 見つかるよ	つぎ 次は できるよ	しんぱい 心配しなく ても大丈夫
だいじょうぶ 大丈夫だよ	どうしたの？	～さん ならきっと できるよ	つぎ 次がんばれば いいよ	まちが 間違えるとき もあるよ	はなし 話を聞くよ
がんばれ！	ファイト！	いっしょ 一緒に 探すよ	いっしょ 一緒に がんばろ！	おうえん 応援してるよ	てつだ 手伝おう か？
たよ 頼りに なるよ	ありがとう	たす 助かったよ	すごい！	さすが	すごいね
よく できたね	～さんを みなら 見習うよ	びっくり したよ	えらいね	がんばった ね	～さん みたい になりたい



保護者の方へ

### インフルエンザの感染拡大を防ぐために

かぜと思われる程度の症状でも、インフルエンザと診断されることが多くなっています。インフルエンザが流行しているときには、熱が低くても他の症状が出ている場合、インフルエンザの可能性がります。

インフルエンザの疑いがある場合には、周囲に感染拡大させないためにも無理して登校させず、適切に病院を受診し安静を保ってください。

#### ◎出席停止期間

発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで  
※出席停止期間が見直されたのは、抗インフルエンザウイルス薬の投与で発熱などの症状が早期に軽減し、  
ウイルス排出がまだ十分に減少していない段階でも解熱してしまう状況があるためです。

