

# ほけんだより 12月

令和7年度 南郷小学校 保健室

2025 年ももうすぐ終わり、新しい年がやってきます。今年はどうな年でしたか？ぜひ、楽しかったこと、嬉しかったことを思い出してみてください。きっと、その思い出が「来年もがんばるぞ！！」というエネルギーになるはずですよ。冬休みは、クリスマスやお正月…いろんな行事が待っています。3学期から元気に登校するためにも、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。2026 年、みなさんの元気な笑顔に会えることを楽しみにしています！

**感染症注意報**

自分も まわりも

**10のアクション**

**健康に**

**ポイント1**

**手洗い**

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**ポイント2**

**免疫力を高める**

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

**ポイント3**

**うつらない・うつさない**

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

**換気**

部屋の2カ所を開けると◎

**マスク**

正しくつける

**食事**

栄養バランスに注意

**睡眠**

量も質も確保

**運動**

意識して体を動かす

**密回避**

人混みは避ける

**咳エチケット**

咳やハンカチでおさえる

**検温**

体調が悪いと思ったら

**休養**

無理しない

冬に流行しやすい感染症		
インフルエンザ	ノロウイルス	新型コロナウイルス
<b>特徴</b>	<b>特徴</b>	<b>特徴</b>
通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。	風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。
<b>潜伏期間</b>	<b>潜伏期間</b>	<b>潜伏期間</b>
1～3日	1～2日	2～4日程度
<b>症状</b>	<b>症状</b>	<b>症状</b>
38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など	咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

## 生活リズムチェックについて

早ね・早おき・朝ごはん・メディアとの付き合い方などの『生活リズム』が乱れがちになる冬休みに、第2回の生活リズムチェックを行います！

「食育チャレンジシート」と一緒に取り組んで生活リズムを見直しましょう。

ちょうせんする日には「食育チャレンジシートに取り組む日と同じ、自分であらんだ7日間」です。

夏休みに生活リズムチェックを行った時、ぜんぶに○がついたのは14人でした!!すばらしい!今回も、ぜんぶに○がついた人は表彰されます。夏の記録をこえることができるかな?がんばってチャレンジしてみてください!





## 保護者のみなさまへ

寒い日が続いています。この季節はコロナウイルス感染症・インフルエンザをはじめとした様々な感染症が流行します。今一度、予防対策や日常の健康観察の強化をお願いします。

### 1. 健康管理について

#### < 健康観察 >

毎朝、お子さんの健康観察（発熱、顔色、表情、元気など）をお願いします。

#### < 欠席 >

**電話は8:15まで、コドモンは8:00まで**に学校へ連絡をお願いします。

#### < 遅刻・早退 >

わかった時点で学校へお知らせください。ただし、**コドモンで当日の連絡をする場合は8:00まで**をお願いします。（8:00以降は職員が確認できない場合もございます。）

### 2. 出席停止措置について

下記のような病気（感染症）にかかった場合は、出席停止措置がとられます。医師の診断書の提出がなくても「出席停止」として扱いますので、医師から出席停止を指示された場合は、電話・コドモン等で疾患名・受診病院・出席停止期間をお知らせください。特に、出席停止期間については感染症ごとに異なりますので、**必ず病院に期間をご確認ください。**

インフルエンザ：発症後5日を経過し

かつ、解熱した後2日を経過するまで

発症日	発症後5日間 (この期間は解熱したとしても出席不可)						
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
							
							

⇒4日目以降に熱があった場合は  
登校可能日が後ろにずれこみます。

コロナウイルス感染症：発症後5日を経過し、かつ、

症状の軽快後1日を経過するまで

発症日	発症後5日間 (この期間は症状がなくなったとしても出席不可)						
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
							
							

⇒5日目以降に熱があった場合は  
登校可能日が後ろにずれこみます。

#### ★出席停止と なる感染症★

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、百日咳、麻疹、風疹、水痘、結核、咽頭結膜熱、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）など…

#### ★医師の判断で出席 停止となる感染症★

溶連菌感染症、手足口病、マイコプラズマ感染症、ヘルパンギーナなど…

## 藪下スクールカウンセラーの いきいきコラム

## 本当の自己肯定感とは

かつて「日本人は自己肯定感が低い」と言われてきました。日本人は「自信がない」と思うことが多く、それが自己肯定感の低い理由だったのです。これを克服するためか、近年では「褒めて伸ばす」「子どもに否定的な言葉を使わないように」などの子育てが主流になってきています。

これで子どもたちの自己肯定感が改善するかと思いきや、近年増えているのは「できる」と言うけど、やらせたらできなくて、できてないことを指摘するとひどく落ち込むといったタイプの人たちです。この人たちは、一見すると「自己肯定感が高い」ように見えます。何に対しても「できる」と答えるので、自信や活力に満ちているように見えるのです。

ですが、できていないことを指摘するとひどく落ち込むというところから、彼らの「自信」は表面的なものに過ぎず、実際には「こころの奥に弱さ」を抱えていることがわかります。彼らは「自分のできないところ」から目をそらし、「できる」ところに注目することで「一見すると自己肯定感が高い姿」になっていたわけです。

子どもは「自分の良くないところ」を親と共有し、それを受け容れてもらうことで、子どもが「自分の良くないところ」を自分の一部として認めることができます。そして、「自分には良くないところがある」と正しく認識できるからこそ、それを改善しようという「こころの動き」が出てくるのです。

もしかすると「褒めて伸ばす」「子どもに否定的な言葉を使わないように」などのような「自己肯定感を伸ばすための子育て」が、実際には「叱らない」「ダメなことをしていても指摘しない」という関わりになっているのかもしれませんが。そうなると親子間で「子どもの良くないところ」を共有する機会が減るリスクが出てきますね。

大切なのは「良いところ」も「悪いところ」も、その全てをひっくるめて「一個の人間である」という考え方です。そして「自分には良いところもあるけど、それがあっての自分なんだ」と子ども自身思えることが「自己肯定感の高い姿」になります。まさに「自分を肯定している」ということですからね。

かつての日本人に多かった「自信がない」という姿は良くないと長年思われてきました。ですが、「自分の弱さ」を受け容れているという点では、精神的には成熟していたと言えます。褒めることも大切ですが、できないところも無視しない。そういうバランスが大切になってくるのです。

本年も、学校保健活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。日々変化する対応の中で皆様には多々ご不便をおかけしたと思いますが、いつも快くご協力くださり、感謝の気持ちでいっぱいです。来年も子どもたちの成長・学びを精一杯サポートしていきますので、よろしくお願いします。

養護教諭・馬場

