

ほけんだより

# 和気の宝

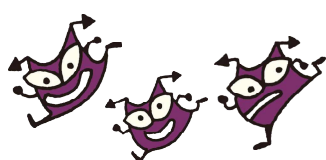


和気小学校 保健室 2023. 2. 3

2月のほけんもくひょう



生命の尊さを知ろう



いま ちゅうい かんせんしょう  
今、注意すべき感染症は！？



## ★インフルエンザ

2022年52週～2023年 4週

上段：定点からの患者報告数  
下段：定点あたりの患者数

	52 週	1 週	2 週	3 週	4 週
石川県	63 1.31	205 4.27	341 7.10	657 13.69	841 17.52
金沢市	34 2.13	91 5.69	139 8.69	281 17.56	414 25.88
南加賀	3 0.30	25 2.50	33 3.30	76 7.60	138 13.80
石川中央	9 0.90	45 4.50	93 9.30	219 21.90	197 19.70
能登中部	15 2.14	39 5.57	59 8.43	69 9.86	77 11.00
能登北部	2 0.40	5 1.00	17 3.40	12 2.40	15 3.00

※2023年4週：1月23日～27日

※南加賀：小松市、加賀市、能美市、能美郡が含まれます

ひだり ひょう こん  
左の表は、今シーズン

のインフルエンザ発生状況  
(保健所別)の最新版です。

1月25日、3年ぶりにイン  
フルエンザ注意報が発令さ  
れ、全国的に見ても石川県の  
患者数は多くなっています。  
これからさらに増える可能性  
があるため、注意が必要です。

## ★感染性胃腸炎

2022年52週～2023年 4週

上段：定点からの患者報告数  
下段：定点あたりの患者数

	52 週	1 週	2 週	3 週	4 週
石川県	163 5.62	159 5.48	242 8.34	379 13.07	347 11.97
金沢市	71 7.10	45 4.50	64 6.40	103 10.30	83 8.30
南加賀	42 7.00	51 8.50	69 11.50	118 19.67	131 21.83
石川中央	25 4.17	39 6.50	51 8.50	74 12.33	73 12.17
能登中部	16 4.00	16 4.00	34 8.50	59 14.75	33 8.25
能登北部	9 3.00	8 2.67	24 8.00	25 8.33	27 9.00

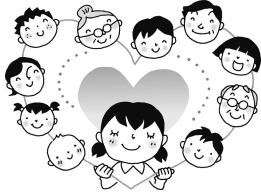
感染性胃腸炎(ノロ・ロタウ  
イルスなどを含む)の発生  
状況も見のがせません。  
南加賀での患者数が石川県内  
で最も多い状態が続いてお  
り、今後も注意が必要です。

※この情報は、「石川県感染症情報センター」のホームページで、毎週水曜午後に更新されています。

## おうちの方へ インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザによる出席停止期間は、

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」  
です。発症日(0日目)は受診した日ではなく、インフルエンザ様症状(発熱、咳、鼻水など)が始ま  
った日です。そのため、受診時に医師に発症日を確認する必要があります。ほけんだより12月号  
に早見表が載っていますので、そちらもご覧ください(和気小ホームページにも掲載しています)。



「生命」とは「いのち」のこと、「尊さ」とは「大切さ」のことです。  
ひとりひとりの「いのち」は何にもかえられない「大切なもの」です。  
自分のことも友達のこと、大切にできると良いですね。

## こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にいる「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが  
嫌い

怒られたら  
どうしよう...

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！



できるかな？

## こころの+ 応急手当

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす.....

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする.....

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く.....

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす.....

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものではありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。