

# ほけんだより 2月号

富谷市立日吉台小学校保健室

令和8年1月30日

## 感染症対策へのご協力をありがとうございます

冬休み明けは寒い日が続いておりますが、子供たちは長縄跳びや鬼ごっこなど体をよく動かして過ごしています。しかし、今週に入ってインフルエンザB型や、新型コロナウイルス感染症の罹患が増えてきています。市内では、インフルエンザB型の流行による学級閉鎖も行われています。学校では今後も、手洗いや咳エチケットの励行、換気に加え、給食時の座席配置の変更、体調不良時は早めに早退の措置をとるなどの対策を行っていきます。



保護者の皆様には、日頃から子供たちの健康管理にご配慮いただきありがとうございます。今後とも、十分な睡眠や食事、体調が良くない時は無理に登校させず休養させる、早めに受診するなど、継続してご協力をお願いいたします。

## 花粉症 対策を始める時期が近づいてきました

### どんな症状が出るの？

- ・熱はほぼない
- ・くしゃみが立て続けに出る
- ・サラサラの鼻水が出る
- ・鼻づまりがひどい
- ・目がかゆい
- ・2週間以上、続いている

このような症状があれば、花粉症かもしれません。



### 何科にかかればいいの？

鼻の症状がひどいときは耳鼻科、目の症状がひどいときは眼科にかかります。

内科、小児科、アレルギー科でも診てもらえます。

### 受診はいつ頃？

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻すことができます。

症状が始める前に、早めに受診しておくと安心です。



# メディアコントロールについて考えよう vol.2

今回は、ノーメディアの実践方法についてお知らせします。



## Q. なぜ食事中はノーメディアがいいの？

食事は生きる糧です。子どものお腹を満たし、それが安心感を生みます。食事中のメディア視聴は家族との会話を奪うだけでなく、安心材料が家族との関わりからメディアにとって代わってしまい、メディアを見ることで安心を感じてしまう子どもになってしまいます。

## Q. メディアはどうやって減らせばいいの？

メディアをやめる、減らすことよりも、「人と関わる楽しみ」の時間を増やすことが最も重要です。保護者の趣味を子どもと共有することや、外遊び、自然と親しむ遊び、身体を使った遊び、絵本の読み聞かせなど、家族ならではの楽しみがお勧めです。



参考資料：「宮城県 メディアとの正しい付き合い方マニュアル 豊かな人生を送れる子どもにするために私たちができること」

## 2月2日（月）～6日（金）は、ノーメディアチャレンジの期間です。

水色の「ノーメディアチャレンジシート」を昨日配付しました。お子さんと一緒にご覧いただき、3日間のチャレンジに取り組んでみてください。シートの提出は2月9日（月）です。よろしくお願ひいたします。



## ～保健室から寄付のお願いです～

保健室では、嘔吐や排せつの失敗などで、自分の体操着が学校にない時、体操着を貸し出しています。ですが、現在、保健室には小さいサイズしかなく、長袖はあっても長ズボンがなかったり、短パンはリニューアル前のとても短い丈のものだったりと、着替えに困っています。

もし、ご家庭に着なくなった体操着がありましたら、保健室へ譲っていただけないでしょうか。汚れや破れがあってもかまいません。全サイズ、長袖も半袖も、どれでも大変ありがとうございます。どうぞよろしくお願ひいたします。

