

ほけんだより2月

坂出市立東部小学校

令和7年 2月 3日

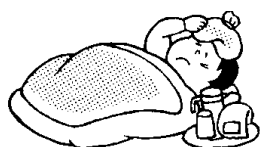
インフルエンザが猛威をふるい、世間では大流行の年とされています。小学校では、インフルエンザの診断を受けている子どもいますが、欠席状況は、落ち着いています。しかし、いつ流行するか油断はできない状態です。手洗い・うがい、咳エチケットなどの予防に加えて、朝の健康チェックで状態を把握すること、不調のときは早めに休むこと等も予防策に加えましょう。

インフルエンザに警戒

流行期に入ると、保菌状態が考えられます。体力を温存させ、【免疫力】を高めて防ぎましょう。今後もご家庭でも健康管理をお願いします。

- ★早く寝て、睡眠をしっかりとる
- ★食事をしっかりとる
- ★土日の体調をチェックし、休養をとる

病院へ行くときは



発症直後は、正確な結果が出ない（インフルエンザである可能性が高いのに、陰性とする）ことがあります。発症後、12時間後から48時間以内に検査をすることが望ましいと言われます。ただし、状態が衰弱し、水分などがとれない場合はすみやかに受診した方がよいです。

病院へ行った後は

→ ※学校へご連絡ください※



インフルエンザの場合、発症後48時間以内に抗インフルエンザ薬を飲むと回復を早めることができるので、診断が出ればすみやかに薬を飲んで休みましょう。熱が下がっても、発症後1週間くらいは感染力があります。家庭内でマスクをして、タオルや食器などを分けて、しばらくは別々に生活しましょう。（家庭内に広げないためです）

専門家による保健教育

やくぶつらんようぼうしきょうしつ へん
薬物乱用防止教室 編

学校では、様々な機会に外部の専門家をお招きして、授業を行っています。専門的な知識や考えに触れることで、これまで学習してきたことをより深めることができます。

そして、健康でよりよく生きていくための意欲化にもつながると感じています。

保健分野では

- 【学校歯科医による歯みがき教室】
- 【LIONの手洗い教室】
- 【保健師による小児生活習慣病予防健診】
- 【助産師によるいのちの授業】
- 【学校薬剤師による薬物乱用防止教室】等があります。先日実施した6年生の「薬物乱用防止教室」について紹介します。



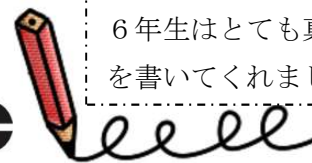
薬を飲むときは、
用法・容量を守る
こと。

なぜ薬などを多量に飲むことも、
薬物乱用になる、危険なこと。

危険な薬物は一度でも使ったら
薬物乱用。薬物で悩みやモヤ
モヤはなくなる。体も心も
壊れてしまう。

身近な誘いがあるかもしれない。
だから、きっぱりと断る勇気
をもとう。そして、悩みがある時
は、大人に相談しよう。自分の
ことを大切にしていこう！

6年生はとても真剣に話を聞いて、考え
を書いてくれました。紹介します。



私は、薬物乱用の怖さを知りました。一度手を出してしまうと、自分がだめになり、幸せではない人生を送らないといけないということをし
知って、自分は絶対にしないし、している人がいたら注意して、断る勇気を持ちます。

薬物乱用は遠い場所の話だと思っていたけれど、今日の話で身近なものだと分かりました。ネットでも売られていることにびっくりしました。誘われても断ります。

聞いたことがあったけれど、意味が分からなかった言葉の意味を知ることができて、より注意して薬を使おうという気持ちが強くなりました。誘われても、はっきりと断りたいです。