

ほけんたより2月

令和5年2月号
美乃浜学園
保健室



市内でもインフルエンザが出ています！

年明けから、ひたちなか市内でも、インフルエンザの感染報告が増えてい
ます。(2ページ目に、市内の感染症状況とインフルエンザの出席停止期間を載せ
ました。どうぞご確認ください。)

本校でも、1月に前期・後期課程ともに、インフルエンザ A 型、感染性胃腸
炎の報告がありました。引き続き、新型コロナウイルス感染症予防と併せて、手洗い
や換気の徹底に努めていきたいと思ひます。

医療機関の発熱外来が受診しにくい状況も考えられ、万が一症状が出てしま
った時のために、解熱鎮痛剤を準備しておくご家庭も多いかと思ひます。

インフルエンザの場合は、解熱鎮痛剤の種類によって、脳症などのリスクが上
がるという理由で、使用できるものが限られています。15歳未満のお子様の場合
は、有効成分に「アセトアミノフェン」のみを使用しているものが安全です。

※市販薬を購入する際には、薬剤師に聞くなど、よく確認して購入しましょう。
もちろん受診ができるならば、処方薬がベストです。

2月の保健行事
3日(金)がん教育講演会
(6年生)



CO2 濃度測定器

美乃浜学園では、CO2濃度測定器を使い、教室内のCO2濃度や温度・
湿度を監視し、良好な状態に保つよう心がけています。

★CO2濃度の変化は、密閉や密集の状況を知る目安となり、
それによって、適切に換気が行われているかを確認するこ
とができます。

★教室内のCO2濃度は、常時、1000ppm 以下が望ましいとされています。



2月の保健目標

健康な心と体を作ろう



困ったときは、家族や先生に相談し
ていいんだ!

水ぎでかくれるところは
じぶんだけの
たいせつなところだからだよ



生命(いのち)の安全教育について学習しました!

文部科学省では、子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者
にならないよう、全国の学校において「生命(いのち)の安全教
育」を行うよう推進しています。本校でも文部科学省の教材を使
い、1年生・3年生・5年生で授業を行いました。

※8年生は2月に実施する予定です。

【前期課程 指導内容】

- ・「水着で隠れる部分」は自分だけの大切なところ
- ・相手の大切なところを、見たり、触ったりしない
- ・いやな触られ方をした場合の対応
- ・SNS を使うときに気を付けること (高学年) 等

ほかの人の体も、自分の体と
同じように大切なんだよ



人とのきり感が守られないときは、
「いやだ」と相手に言おう。
その場をはなれよう。
安心できる大人に相談しよう。

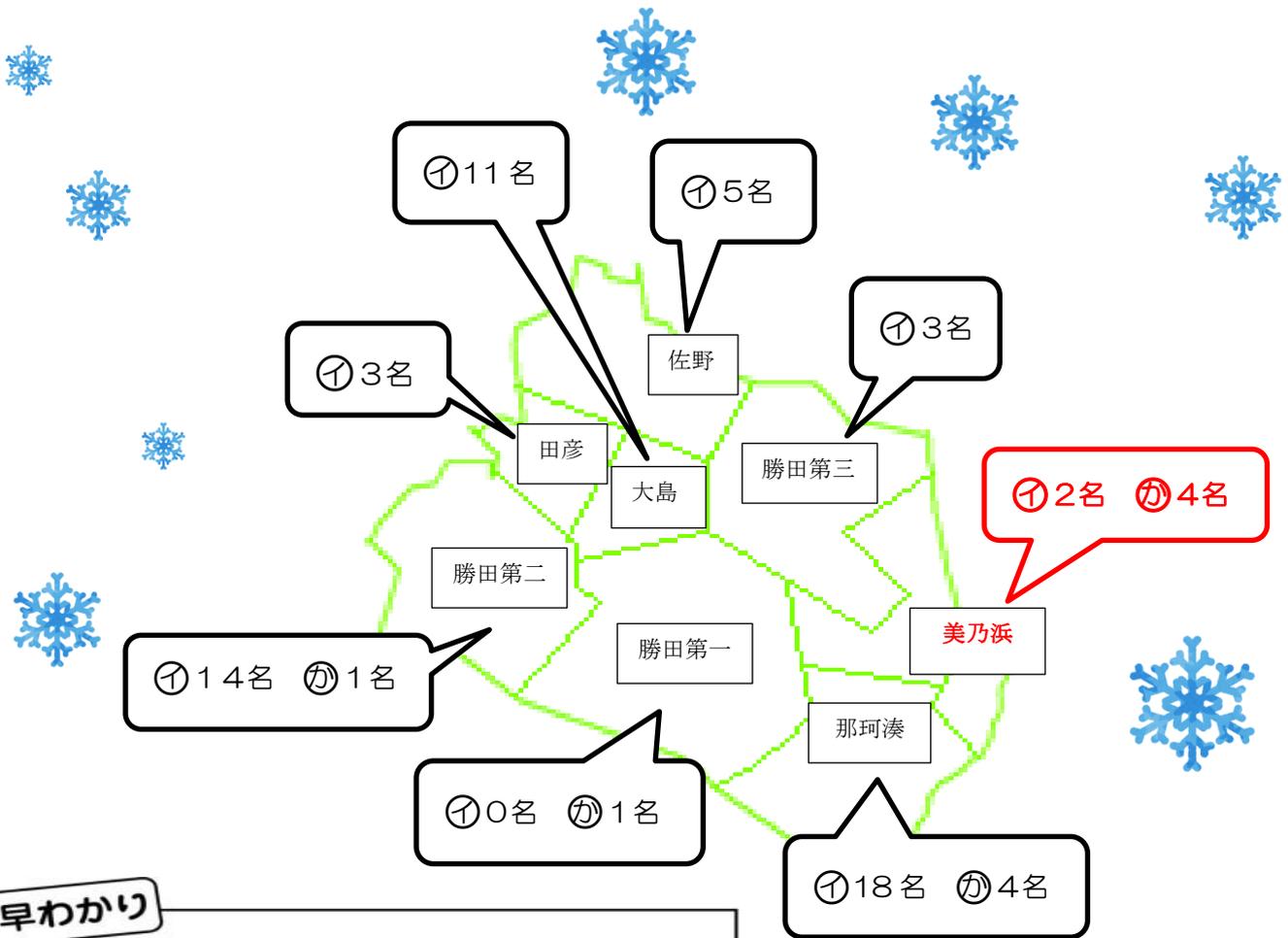


令和5年1月31日現在

～ひたちなか市内のインフルエンザ等感染症状況～

公立の保育園・幼稚園・小学校・中学校・高等学校および義務教育学校における、ひたちなか市内のインフルエンザ等の感染状況を中学校区別に集計しました。

【記号】 ㊦ インフルエンザ ㊧ 感染性胃腸炎 ※新型コロナは載せていません。



早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

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

● 実際の例で考えてみると… ●

受診した日ではなく、症状が出始めた日 → 発症日 0日目 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 …… 発症後5日を経過した後

発症後1日目に熱が下がった → 発熱 解熱 解熱後1日目 解熱後2日目 → OK

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発症後4日目に熱が下がった → 発熱 解熱 解熱後1日目 解熱後2日目 → OK

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

インフルエンザと診断された場合は、学校にご連絡ください。

出席停止となり、その期間のお休みは欠席にはなりません。ゆっくり休んで、早く良くなってください。（医師の証明等は不要です。）

