





0000000

您世出席停止您の?



発症した後5日を経過し、

かつ 解熱した後2日を経過するまで

医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

088	188	288	3⊟≣	4 88	5 ⊟ 目	6 ⊟ 目	7 88
(\dot{z})		(:)					
発症		解熱			\Rightarrow	登校 OK!	
\sim			(•)				
発症			解熱		$ \Rightarrow $	登校 OK!	
$\stackrel{\sim}{(\sim)}$				(•)			0
発症				解熱		\Rightarrow	登校 OK!





「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1~3日の潜伏 期間の後、急に発症(発熱)します。感染した人からウイ ルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間(3~5日 くらい)、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、(5)日を経過 」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残っ たままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この 場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症し た後、5日を経過」するまでは出席停止です。

笠懸中学校 保健室 H31.1月

年の初め、何か目標は立てました か?今年は亥年。十二支を草花の成 長に例えると、最後の年に当たる亥 年は、「種の中にエネルギーをため て、次につなげる」時期だそうです。 みなさんもいろいろな目標や夢の種 を大切に育てられるといいですね。 今年もどうぞよろしくお願いしま



3学期のスタートと同時に、高熱で お休みする生徒がちらほらと。インフ ルエンザ報告はまだまだ少数(3名ほ ど)ですが、市内、県内のインフルエ ンザ患者数は、『注意報レベル』まで 増加しています。今のところ『インフ ルエンザ A 型』が主流のようです。 兄弟・家族に感染者がいる場合は、ぜ ひ!『登校前の健康観察と検温』をお 願いします。







こまめな手洗い

石けんを使ってウイル スを洗い流し

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイ ルスに感染しやすいため、 湿度は50~60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルス を追い出しましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染 の予防に。

くしゃみやせきでウイル スが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい 生活、バランスの取れた食 事で免疫力がアップします。







人がたくさんいると感 染の確率が高くなります。



『不登校』について少し。

12月の終わりに、ある研修会に参加させていただきました。そのときに心に残った言葉です。

→「不登校」というのは、「日常生活の中におかれた非常口なのかもしれない。」

子どもは、非常口の前に立ったけど、非常口の先に何があるのか分からなくて不安になっている。 じゃあ、大人は、非常口の先にある豊かな世界が、子ども達に見えるように支援していこう。

私は「保健室」という立場で、日々いろんな子ども達の、先生や親の前ではなかなかもらせない気持ちを耳に することが多いです。

- ○「だれも自分を分かってくれない。分かっていないのに、分かったふうな顔をされる。」
- ○「病気とか甘え、なまけというくくりで片づけないで。」
- ○「しんどい、リセットしたい。」
- ○「なんかわからないけど、学校来たくない。」
- ○「心が、枯れた。」

保健室に来たり、学校を休んだりすると、大人は

「その子の中に問題があるのではないか?」と思ってしまいがちです。

そう思うと「なんで?」「どうして?」とその子を責めてしまいます。

でも、子ども達も私たち大人も、「人との関係性の中で生きています」。

だから、「本当はその子だけの問題ではないんだ」と講師の方は話されていて、納得しました。

まだまだ中学生は「自分を作っていく年齢」です。

周囲に認められることで、自信を持ち、自信を持つことが、自発性へとつながります。

自発的に動けると、心が強くなります。

我が子が、「うまくいかないんだよね」ってこぼしたら、もしかしてこの子は、

- ○いま何かに我慢しているのかな、
- ○不安があるのかな、

と思って、しっかり話を聞いてあげるのがいいのかもしれません。

今の状態を分かろうとしてあげる、「一緒に考えていこうか」

と、気持ちを交通整理してあげるつもりで聴いてあげるといいのかもしれません。難しいですね。

ぽろりとこぼした子ども達は、正しいことや正解を求めているわけではありません。

もし、大人が正しいことや正解を決めてしまったら、そこから外れた子は「間違い」になってしまいます。

世の中の物差しに合わせようとすると、「間違い」になってしまうなら、子どもはもう話そうとしません。

大人側が、柔軟に対応することで救われることは多い気がします。

私たちは道に迷ってしまったとき、「<u>どうして</u>道に迷ってしまったんでしょう?」とは聞きません。

「どちらに行けばいいのでしょう?」とたずねます。(これから先のことを聞く)

でも、我が子に何かあると、「<u>どうして</u>うちの子、○○なんでしょう」と聞きたくなります。なぜそうなったかより、「これからどうすればいいのか」を一緒に考えられる保健室でありたいと思います。

なぜそうなったかは、あとからついてくるものです。

親としての私は迷ってばかりです。だから、私自身が、一緒に考えてくれる人とつながろうと思っています。 もしも一人で悩んでいる保護者の方がいたら、私で良ければ一緒につながりましょう。