



新年あけましておめでとうございます。昨年はインフルエンザや風邪の流行が例年以上に早かった印象がありますが、みなさま体調を崩されてはいませんか？寒さが厳しくなるこの時期は、手洗い・うがいに加え、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を心がけ、免疫力を高めましょう。冬休み明けは生活リズムが乱れやすいので、規則正しい生活習慣を意識して、元気に新学期をスタートさせましょう！



**【今月の保健目標】
かぜをひかないように気
をつけよう**

【1月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	小学校部	中学部
9	金	身体測定	9:30～		全学年
13	火	身体測定	9:00～	小学校部3・4年生	
14	水	健康相談	9:15～	該当者	該当者
15	木	身体測定	9:00～	小学校部2・5年生	
16	金	身体測定	9:00～	小学校部1・6年生	

【2月保健行事予定】

日	曜日	項目	時間	小学校部	中学部
4	水	健康相談	9:15～	該当者	該当者



健康相談について

本校では小学校部1年生・中学校部1年生・転入生を対象に健康相談を実施していますが、3月につきましては、他学年の相談者も受け付けております。発達で気になることや、服薬状況、精神的な不安定等、御相談したいことがある方は、連絡帳にてお知らせください。

☆令和8年3月4日(水)9:15～午前中（1枠20分）

保健関係提出書類について

令和8年度 進級用保健関係書類について（該当者のみ） — 令和7年12月19日(金)に該当の御家庭に対し、主治医意見書・学校生活管理指導表・緊急時与薬依頼書の用紙を配布しております。提出期限は令和8年2月13日(金)までとなりますので、御提出をお願いいたします。提出期限に間に合わない場合は、連絡帳等でお知らせください。

学校感染症について

昨年は10月上旬からインフルエンザが流行しましたが、1月以降も感染症が流行しやすくなる時期です。感染症にかかりない、感染を広げないためにも、こまめな手洗い、消毒、咳工チケット等の基本的な感染防止対策を心がけてください。

- こまめな手洗い、消毒
- 着用が効果的な場面でのマスク着用
- 休養、栄養・水分補給
- 咳工チケット
- 適度な室内加湿・換気
- ワクチン接種（かかりつけ医と相談）

また学校感染症罹患後の登校再開時には「学校感染症による欠席届（兼再登校届）」の提出が必要となります。本校のホームページから印刷できます。

裏面もご覧ください

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった
……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

① 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



② タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくと◎。

③ 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかりと洗います。

④ マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

12月は溶連菌感染症に罹患したお子様が複数いらっしゃいました。体調不良の際は早めに医療機関を受診してくださいますようお願いします。

合併症の危険も

溶連菌感染症に注意



子どもの間で流行しやすい溶連菌感染症。溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、風邪と似た症状が現れます。風邪とは異なる特徴がいくつかあります。

症状

- 発熱・のどの痛み
せき・くしゃみはほとんどない
- 全身の発疹
- 舌の赤いブツブツなど

▲ 注意 ▲

- 感染力が強いため、左記の症状が見られたら登園を控え、病院へ。園にもご連絡ください。抗菌薬の服用後24時間が経ち、体調が良ければ登園できます。
- 抗菌薬は決められた期間服用しないと、再発したり、後で腎炎などの合併症を起こしたりする危険があります。症状がおさまっても飲み続けましょう。



* * * * *



お子様の薬の飲ませ方でお困りの方へ
参考になりそうなホームページを見つけました。

お子様の体調不良のため保護者の方にお迎えをお願いすることが多いのですが、保健室に来室された

保護者の方から「病院で薬をもらっても、飲むのに毎回苦労していて・・他の方はどうされていますか?」という御相談を受けることがあります。

薬を内服するにあたり、ゼリーやアイスクリーム、ヨーグルト等の服薬補助食品を使われているケースを多く聞きますが、薬と食品の組み合わせによっては薬のコーティングがはがれて苦味を強く感じたり、薬効が低下することがあります。探してみたら、一般的に処方されやすい内服薬(粉)と食品の組み合わせについて分かりやすくまとめられたホームページを見つけました。

粉薬と服薬補助食品の組み合わせ 国立成育医療研究センター

で検索していただけますと、詳細が掲載されています。

病院受診時に医師に、「錠剤が飲めない」「粉薬が苦手」等、お子様が苦手な薬の形状についてお伝えいただけますと、処方薬を考慮してくれることがあります。また薬局でも、薬剤師さんが飲みやすい薬の形状や組み合わせてもよい食品について相談にのってくれることがありますので、薬のお困りごとはぜひ医師・薬剤師とも共有されることをお勧めします。

なお内服薬は、できれば水で内服できることが一番良いです。水なら薬効の変化を心配する必要がありません。また災害時は停電し物流も混乱する中で、冷凍・冷蔵物のアイスクリームやヨーグルトは入手困難になることが予想されます。薬が手元にあったとしても内服できなければさらに困難な状況になってしまいかねないので、災害時対策の一つとして、少しづつ水で薬を内服する練習ができるといいかと思います。