

ほげんだより

愛川町立中津小学校
保健室
令和8年9月9日

第8号

自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…などで困っていませんか？ それは、自律神経が乱れているからかも！

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかると、

その働きが悪くなって、ままたまな不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが必要です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

☆感染症にご注意ください☆

中津小では、**新型コロナウイルス感染症**にかかる児童が出ています。また、神奈川県では、すでに**インフルエンザ**の流行が始まっています。

今後の本格的な流行に備え、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかった時に必要となる「**登校届**」を本日配付しました。ご家庭で保管していただき、必要な際にご使用ください。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった場合は出席停止となりますので、学校へご連絡ください。登校届は、愛川町ホームページからもダウンロードできます。右のQRコードからご確認ください。

引き続き、手洗いや咳エチケット、十分な休養など、日頃からの感染症予防を心がけていきましょう。



インフルエンザの場合

発症日を0日と数えて1日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合

発症日を0日と数えて5日を経過し、かつ軽快した後1日を経過するまで

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK

☆9月9日は「救急の日」～自分でできる手当てにチャレンジ！～☆

9月は保健室において、自分でできるけがの手当てにチャレンジする取り組みを行います。

すり傷・切り傷・鼻血・虫刺されて来室した際、状況に応じて「自分でやってみる？」と声をかけ、やってみたい子には自分で手当てにチャレンジしてもらいます。もちろん、養護教諭がそばで見守り、必要に応じてアドバイスやお手伝いをします。

来室状況等により、すべての児童に実施できるわけではありませんが、「けがをした時、自分でできることは何だろう？」と考え、自分の体を守る力を身につけるきっかけにしていきたいと思います。

救急処置は「しっかり」が大事！



傷口のよごれを
しっかり洗い流す



下を向いて、小鼻を
親指とひとさし指でしっかりつまむ

☆6年生修学旅行に向けて～体の成長・月経のお話～☆

6年生女子を対象に、養護教諭から月経についての保健指導を行いました。子どもたちは真剣な眼差しで話を聞き、「準備をしておけば安心」「困った時は先生に相談したい」などの感想がありました。

学校でも、月経中の腹痛で保健室を利用する児童が時々います。そんな時には、小さな湯たんぽを貸し出すこともあります。月経中の冷えは大敵です。体が冷えると血流が悪くなり、お腹の痛みなどの不調を感じやすくなることがあります。今の時期はエアコンで体が冷えることもあり、これからは朝晩も少しずつ涼しくなります。羽織るものなどで上手に調節し、体を冷やさないようにしましょう。

6年生のみなさんが、安心して修学旅行を楽しみ、素敵な思い出をたくさん作ってきてくれることを願っています。

月経や体調のことで心配なことがありましたら、いつでも保健室へご相談ください。

☆夏休み中、受診されましたか？☆

1学期の健康診断で「受診のおすすめ」をお渡ししたお子様は、その後いかがでしょうか。まだ受診されていない場合は、時間のとれる時に受診をご検討ください。

また、受診がお済みの場合は、健康診断後にお渡しした受診報告の用紙に、分かる範囲で結果をご記入いただき、担任へ提出していただけると幸いです。