



# No14

下野市立吉田西小学校  
保健室

2月2日発行

寒い日が続いていますね。みなさん、感染対策がんばっていますね。  
いつも協力してくれてありがとう。新型コロナウイルス感染症が流行  
していますが、県内でも感染性胃腸炎の子が出てきました。ノロウイルス  
はアルコール消毒がきかないので、せっけんでの手あらいが重要です。  
冷たいけれど、しっかりと手をあらいをしましょう！



## ◆ 感染対策について ◆

### 保護者様

日頃より感染対策にご協力いただきまして、ありがとうございます。  
栃木県にもまん延防止等重点措置が出されました。感染状況が悪く、  
不安な日々をお過ごしかと思えます。

学校では、換気やマスク着用、手洗い、密回避等を徹底し、マニュアル  
を順守して感染対策を実施しています。

ご家庭では、引き続き以下についてご協力をお願いいたします。

○体がだるい、熱がある、のどに違和感がある等、いつもと体調が異なる  
時は登校をお控えください。(家族に同様の症状がある場合も)

○本人や家族でPCR検査を受けた場合には、ご連絡ください。

また、結果が出るまでは登校をお控えください。

○学校で風邪症状や頭痛等の症状が見られた場合には、連絡いたしま  
すのでお迎えをお願いします。

いつも快くご協力いただき、感謝いたします。  
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

この症状は  
もしかして…

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない



当てはまったら、花粉症かもしれ  
ません。一度、専門のお医者さ  
んに診てもらいましょう。

今後、花粉症の症状が  
出てきて、体調の確認が難しく  
なるかと思えます。新たに花粉症  
と診断された場合には、  
お知らせください。

## 寄付でいただきました！



○せっけん・消毒液：JA 共済連

消毒液は学校で使用します。せっけんは、一人一個  
お配りしますので、ご家庭でご使用ください。

○タオル等：下野市社会福祉協議会

消毒用の雑巾として、学校で使用します。

## 給食週間 児童集会 延期

1月20日に実施予定だった児童集  
会「かむこと」は延期しました。

チェックガムと資料は後日配布し  
ます。お子さんと一緒にぜひやっ  
てみてください。



◆ **マスクによって効果が違う!?** ◆

厚生労働省では、できれば不織布のマスクを着用するように、よびかけられています。



## 正しく使おうマスク!



① 鼻の形に合わせ  
すき間をふさぐ



② あご下まで伸ばし顔に  
**すき間なくフィット**させる

**会話時は必ず着用!** ポイント

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

厚生労働省  
HP より

マスクは、布やウレタンよりも不織布の方が効果が高いと示されています。鼻の金具を折り曲げて、すきまのないように顔にフィットさせて使用してください。

不織布のマスクだと肌荒れを起こしたり、苦手だったりするお子さんもいるかと思いますが、必ずではありませんので、感染状況が悪いときや、どうしても人混みに行かなければならない場合には不織布のマスクを使用すると良いかもしれません。

---

◆ **2月保健目標：心の健康** ◆

**リフレーミング～見方を変えてみよう～**

**リフレーミングってなあに?**  
 ものごとの見方を変えることです。自分で悪いと思っていることも、見方を変えれば良いことになるよ。  
 自分の良いところを発見しよう!

マイナスなイメージ（短所）も見方を変えればプラスのイメージ（長所）に！  
 自分の性格でなやんだり、友達との関わりでイライラしてしまったりしたら、リフレーミングしてみましょう！ 保健室前にも掲示しているので、見てみてね！



マイナスを  
プラスに!



 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 80px; margin: 0 auto;">うるさい</div>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 80px; margin: 0 auto;">おそい</div>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 80px; margin: 0 auto;">ふざける</div>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 80px; margin: 0 auto;">あきっぽい</div>
			
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 80px; margin: 0 auto;">げんき</div>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 80px; margin: 0 auto;">じっくり取り組む</div>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 80px; margin: 0 auto;">ノリがいい</div>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 80px; margin: 0 auto;">好奇心旺盛</div>