

(第一子)

# ほけんだより

2月

令和8年2月6日  
高岡市立高陵小学校  
保健室

今年の立春は2月4日でした。暦の上では春が来たのですが、  
まだまだ寒い日が続いています。本校では、インフルエンザB型や  
溶連菌感染症にかかる児童が増えています。手洗いや咳エチケット、  
換気等の基本的な感染症対策を続けましょう。インフルエンザB型はA型に比べて腹痛や嘔吐があったり、熱が下がった後に再び発熱したりするようです。体調が悪い場合は、無理に登校せず、家でしっかりと休養してください。



## 自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。

## 保健室からのお知らせ

- ◎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、出席停止になります。登校再開時には、必ず保護者の方が「治ゆ報告書」(ホームページからも印刷できます)を記入し、学校へ提出してください。
- ◎3学期の視力検査の結果、裸眼視力は両目B以下、矯正視力はC以下の子さんに視力相談カードを配付しました。視力低下は気付かないうちに進行していくことが多く、学習に支障をきたす場合もありますので、早めに眼科医に相談されることをお勧めします。





## 第3回アウトメディアでスマイル週間を終えて

今年度も「アウトメディアでスマイル週間」の取組に対して、保護者の皆様にご協力をいただき、ありがとうございました。1月の取組について、児童と保護者の方の感想を紹介します。

### 児童の感想

- ・寝る時間を決めると「その時間を守らなくちゃ」という気持ちになりました。これからも早寝早起きをします。
- ・今回もにこにこマークを全部ぬりたいという気持ちから、メディア時間を見直しました。今回もアラームをかけることを工夫して、時間を守りました。これからも続けたいです。
- ・メディアをやめることで外で遊ぶことが多くなってよかったです。これからもメディアをそんなにしないように意識しようと思います。

### 保護者の方の感想

- ・タイマーを使って時間をしっかり守れましたね。寝る1時間前にテレビを見るのをやめて、自分から「ぐんぐんノートをやる！」といつもより勉強をする時間が増えてよかったです。
- ・メディアとの付き合い方に不安があったので、見直すよい機会になりました。この先も規則正しい生活を心がけてほしいです。
- ・メディアに夢中な日が続くと、脳も目も疲れている様子で心配になりますが、アウトメディアを意識して過ごしたこと、本人の心身も安定したし、チャレンジテストの結果にもつながったのだと思います。

**アウトメディアでスマイル週間終了後も、  
家庭のルールを守って、メディアと上手に付き合っていきましょう！**

**その内容、駅前で口に出せますか？**

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみてください

駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。

みんなの前で堂々と言えたのならば、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。

でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。

「投稿=全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。