

保健だより

山武市立蓮沼小学校
保健室 第6号

挨拶って、なんで大事なの？

① 挨拶は「心を開いて、仲良くなろうね」のサイン

「挨拶」の「挨」は「心を開く」という意味、「拶」は「相手に近づく」という意味があります。

皆が元気よく「おはよう！」と言うと、相手は「ああ、わたしと仲良くしてくれようとしているんだな」と感じて、安心します。

反対に、挨拶がないと「わたしのこと、嫌いなのかな？」

と不安になってしまふかもしれません。



② 挨拶は「魔法の呪文」

挨拶は、みんなの周りの雰囲気を明るくする魔法の呪文です。

朝、教室に入ったときに、皆で「おはよう！」と挨拶すると、教室がぱッと明るい雰囲気になります。

明るい雰囲気の教室では、勉強も遊びも
もっと楽しくなります。



③ 挨拶は、自分を「立派」に見せてくれる

皆がしっかり挨拶している姿を、周りの大人たちが見ると、「この子は、立派だなあ」と思ってくれます。

周りの人との関係を大切にすることで、いざというときに
助けてもらえるような、見えない財産を築くことができます。



インフルエンザや 新型コロナウイルス 感染症にかかったら 出席停止です！

急に高い熱（38°C以上）が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、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のかも!? 早めに病院に行きましょう。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります（それぞれの出席停止期間は下の図を見てください）。どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

インフルエンザの場合

例：

みつかめ げねつ はあい
3日目に解熱した場合、
よつかめ げねつ はあい
4日目に解熱した場合

はつしようび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
みつかめ 3日目に げねつ 解熱した場合		はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつ 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK
よつかめ 4日目に げねつ 解熱した場合		はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつ 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK

新型コロナの場合

例：

よつかめ しうじょうじよう けいかい
4日目に症状が軽快した場合、
いつかめ しうじょうじよう けいかい
5日目に症状が軽快した場合

はつしようび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
よつかめ 4日目に症状が けいかい 軽快した場合		ゆうじょうじよう 有症状		しうじょうじよう 症状	けいかい 軽快	けいかい 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK
いつかめ 5日目に症状が けいかい 軽快した場合		ゆうじょうじよう 有症状		しうじょうじよう 症状	けいかい 軽快	けいかい 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK

下着は体の冷えを 防いでくれる 強い味方です！



みなさんは、下着を着ていますか？ 「下着って、カッコ悪い」「ジャンパーやコートを着たり、手袋やマフラーをしたりしているから大丈夫」なんて、思っていませんか？

実は、たくさん重ね着しても、マフラーや手袋で首や手首を温めても、下着を着ていないと、やっぱり寒さを感じてしまいます。なぜなら、皮膚と洋服の間のすき間に、冷たい風が入り込んでしまうからです。

しかし、下着を着れば、大丈夫！ 体にぴったりくっつく下着は、体のあたたかさを保ってくれるので。体の中から「寒いな～」という声が聞こえたら、下着を着ましょう。最近は、保温性の高い素材や裏起毛（内側が毛のようにやわらかい）タイプなどもあります。着心地のよい下着を選びましょう。