



令和8年1月9日

木下小学校 保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ

新しい年とともに、今年度最後の学期を迎えました。ここ数日の寒さにも負けず、子ども達の元気な声が聞こえています。

外出時には、マフラーや手袋を上手に使って、暖かく安全に過ごしましょう。

穏やかで、充実した一年になりますように…。



1月の保健目標 かぜやインフルエンザを予防しよう

2学期末に校内で急に流行したインフルエンザでした。新年が明けて3学期の始業式を心配しましたが、欠席者は少なく、現在は落ち着いた様子です。例年ならこれからが流行の季節。今後も注意が必要です。

ウィルスの入り口は、目・鼻・口です。下のヒントをみて、どんな生活を送ったら良いか考えてみてください。



もし、インフルエンザ等感染症に罹患した場合には、学校にお知らせください。なお、登校には療養報告書の提出が必要となります。木下小学校ホームページ→申請書DL→保健室から→提出書類→各療養報告書からダウンロードができます。学校に取りに来ていただくこともできます。

インフルエンザ

いつから
登校できるの？

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症 (発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		

今学期の始業式で校長先生から感謝の気持ちを「ありがとう」と言葉で伝えましょうというお話がありました。ちょうど「ありがとう」について考えていたタイミングでした。

「ありがとう」をたくさんいう人はいつも穏やかで、楽しく過ごせている感じがします。反対に「ありがとう」をあまり言わない人は、なぜか不満ばかり言っていて苦しそうです。どうしてかな？皆さんもそんなことを感じたことはありませんか？

最近、私はこんな風に考えるようになりました。

「ありがとう」を口にすると、「ありがとう」が自分の耳からも聞こえてきます。「ありがたいな」と思えることをしてもらっているのは、周りに自分を支えてくれる人や、協力してくれる仲間がいたり、そういった環境があったりする事。本人は相手への感謝のつもりで「ありがとう」と口にしてはいますが、実は自分自身にも「あなたの周りには、あなたを支えてくれている人がいますよ。安心してね」というメッセージも送っているのではないかな。だから「ありがとう」ということで、言った本人も安心できて表情も穏やかになる。そして、心に余裕ができて、広い目で物事を見ることができるようになる。すると、また、「ありがとう」を口にすることが増えていき、周りにとっても、自分にとっても良いサイクルができていく。そういったことが楽しく輝いて生きている人のように、周りから見えるのではないのでしょうか。

新しい年、自分自身も「ありがとう」をきちんと言葉にしながら、周りにも、自分にも良いサイクルを作っていきたいと思っています。

