



2025年が始まりました。今年もよろしくお願いします。新しい1年がお子様にとって、また、保護者の皆様にとって笑顔あふれる年となりますよう、お祈り申し上げます。

町内全体でインフルエンザが流行しています。規則正しい生活を心がけることが感染症予防につながります。子供たちへの御指導よろしくお願いします。

インフルエンザ流行発生警報 発令中!



<保健室来室状況(12/1~1/29)>

12月	体調不良	15件	頭痛7件 気分不良4件 喉の痛み2件 その他3件
	けが	16件	すり傷7件 切り傷3件 つき指2件 その他4件
1月	体調不良	14件	頭痛6件 腹痛3件 だるさ2件 その他3件
	けが	8件	すり傷3件 打撲1件 切り傷1件 その他3件

- 来室者のうち早退した児童は、12月は2名、1月は5名でした。頭痛や体のだるさがあり来室し、1時間保健室で休養していると発熱し早退する児童が多かったです。
- 校内でインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の流行は見られていませんが、今後も引き続き注意が必要です。

インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

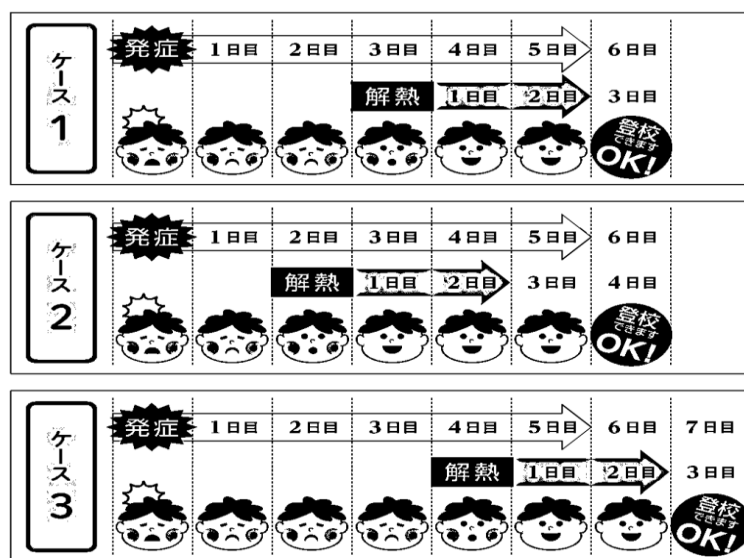
解熱後
2日が経過している

+

発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



1/28 喜界町学校保健研究大会 がありました!

実施日：令和7年1月28日(火)

講演者：なつかしゃ家 恵上 イサ子先生

演題：「食を通してはぐくむ命と夢」

参加者：保護者34名 一般2名 来賓5名

実行委員関係者13名 計54名参加



奄美市にある郷土料理の店「なつかしゃ家」の店主をされている恵上イサ子先生をお迎えし、食の大切さについて御講演いただきました。恵上先生は喜界町立第二中学校の家庭科の先生として勤務されたこともあり、当時の経験もお話いただきました。笑いあり、涙ありの充実した時間を過ごすことができました。

早町小からも7名の保護者の皆様に参加していただきました。御参加ありがとうございました。

～恵上先生の御講演より～

- お店をしていると、小さい子にスマホを持たせて食事をする家族が多い。それぞれがスマホを見ながら食事をしていることもある。「本当の食事」とは、楽しく語り合いながら食べるものではないか?
- 子供と一緒に炊事場に立ち、一緒に料理の段取りをすると、自然と会話をすることができる。家庭料理を親から習い、舌に感覚を残し、自分の子供に繋いでいってほしい。
- 「5つのこしょく」が子供に悪影響を与えてしまう。
 - ① 少食(こしょく)・・・体型が気になって、食べる量が少ない。
 - ② 粉食(こしょく)・・・粉で作る料理。噛む回数が少ない。
 - ③ 孤食(こしょく)・・・家族が不在のため、1人で食べること。
 - ④ 固食(こしょく)・・・メニューが固定されていて、好きなものや決まったものしか食べないこと。
 - ⑤ 個食(こしょく)・・・家族と一緒に食べるが、それぞれが違うものを食べていること。

食は人をつくり、人と人とのつながりをつくる。食の基盤をつくるのは親である。

<保護者アンケートより>

- ・温かいものを我が子に食べさせてあげたいなあと思いました。今しかできない、してあげられないことをすることが、どれだけ幸せかと強く感じました。
- ・食の大切さを改めて感じ、毎食の料理も心を込めて作ろうと思いました。子供と食事をする時、食材の話もしながら、自分の母の味を子供にも伝えていきたいです。
- ・子供たちと、島の食材を使いながら台所に立ってみようと思いました。また、母から色々な料理を教えてもらおうと改めて思いました。



ほけんだよい

1月号

令和7年1月31日

早町小保健室



3学期が始まり、早くも1月が終わろうとしています。1月は発熱や頭痛などで保健室へ来る人が多く、欠席も多かったです。寒い日が続いているので、温かいご飯をバランス良く食べて、温かいお風呂に入って休養し、温かい布団で寝て体を温め、感染症やかぜにかかりにくい体づくりをしましょう。

また、手が乾燥していて、さかむけから血が出て保健室へ来る人も多かったです。手が乾燥しないようにするには、どうしたら良いでしょうか。下のによりにより道を通りながら、考えてみましょう♪

正しい道を通って 手荒れを防ごう！

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ふるふるヘビさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。



手を洗うときは

水で洗う



お湯で洗う



手を洗い終わったら

ハンカチでふく



そのまま自然乾燥



外に出るときは

手袋はしない



手袋をする



カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬめのお湯にしよう。

水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。

手がカサカサしてきたら

気にしない



ハンドクリームをぬる



体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。



これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。