

すこやか

No.19 R7.2.7

屋代小学校 保健室

★表は児童むけ、裏はおうちの方むけになっています。

3学期もだいたい半分が終わりました。来週からも、授業参観、
6年生を送る会、修了式、卒業式・・・大事な節目がたくさんあります。
かぜで寝こんでしまわないように、毎日の予防が大切です。



友だちに **ど** **っ** **ち** の **言** **葉** をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ

ありがとう

だいじょうぶ
大丈夫？

スキ

てっだ
手伝うよ

おめでとう

ちくちく言葉

相手をきずつけたり、
かなしい気持ちしたりする言葉



ふわふわ言葉

相手を勇気づけたり、
明るい気持ちしたりする言葉

『どんな言葉を使うと、相手がよろこぶかな？』

『こんなこと言ったら、きずつけちゃうかな？』

相手の気持ちになって考えることが大切です。



いろんなコミュニケーション

コミュニケーション能力とは、表情や声の明るさを活用し、自分の言葉で相手に伝え、
相手の気持ちを読み取る力です。

スマホなどを使った文字だけのコミュニケーション、オンラインゲームでの声だけの
コミュニケーションなど、いろんな場面があります。

直接会わなくても、コミュニケーションをとるのは「人と人」です。

相手の気持ちを考えることを、わすれてはいけません。





まだまだ油断できません！ 感染症の予防

流行中のインフルエンザだけでなく、
様々な感染症があります。

インフルエンザ

突然の高熱（38℃以上）
咳、のどの痛み
関節痛、筋肉痛 など

新型コロナウイルス

発熱、寒気、頭痛
咳、のどの痛み
嗅覚や味覚の異常 など

溶連菌感染症

発熱、のどの痛み
全身の発疹
舌の赤いプツプツ など

ヒトメタニューモウイルス

咳（悪化するとゼーゼー）
鼻水などの風邪症状
発熱（4～5日続くことが多い）
など

①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電
気スイッチやトイレの水洗バーなど、
よく触るところの消毒も大切です。



②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを
準備しておくこと。

③. マスクをつける

不織布マスクは飛沫感染をある程度
防げます。

同じような症状もあり、症状だけでは判断できません。症状があるときは受診・検査をお勧めします。

口腔アレルギー症候群と花粉症

花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分がよく似て
いるため、果物などを食べたときに口がムズムズすることがありま
す。これを「口腔アレルギー症候群」と言います。

口腔アレルギーに限らず、食べ物を食べて、違和感やかゆみがある
場合、食物アレルギーの可能性もありますので、検査すること
をお勧めします。年度途中で診断があった場合は、学校にもお知らせ
ください。

症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを
食べたときに違和感
があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）など
- イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マ
タタビ科（きゅうり）など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科（リンゴ、
モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セ
ロリ、にんじん）、マメ科 など

山形県 PTA 連合会より 安全互助会保障制度のお知らせ



山形県 PTA 連合会より、「安全互助会保障制度のお知らせ」（白黒の冊子）と、「やまがた子供総合保障制
度」（白とオレンジ色の封筒に入ったもの）が届いておりますので、本日配付いたしました。（6 年生について
は、中学校入学後に配付されます。）

山形県 PTA 連合会の制度については、令和 6 年度より新たな補償制度も採用されております。簡単に
違いを記載しておりますので、参考までにご覧ください。詳細は本日配布した資料をご確認ください。

山形県 PTA 連合会安全互助会の保障制度 （白黒の冊子）

お子様の学校管理下外のけがや賠償責任、
PTA 会員の PTA 活動中の事故を補償する
ものです。

PTA として一括で加入しています。

やまがた子供総合保障制度 （白とオレンジの封筒に入ったもの）

令和 6 年度より、新たに採用された制度
です。左記の保障外の部分を補います。

各ご家庭の任意加入制度です。