



令和8年2月  
矢島小学校保健室  
No.14

## インフルエンザBに注意！

由利本荘市内でインフルエンザBが流行中です。本校でも、インフルエンザBで休んでいるお子さんが見られます。手洗い、うがい、消毒、マスクの着用をお願いいたします。家族で具合が悪い人がいる場合、**感染拡大防止のためにマスク着用**のご協力ををお願いいたします。また、いつもと体の様子が違うなと感じたら、**必ず体温を測つてから**学校に登校させてください。

**1 インフルエンザ**

**登校できるのはいつから?**

**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	
					解熱	1日目	2日目	登校OK

# 薬物乱用防止教室(5・6年生)

1月28日(水)に、学校薬剤師の佐々木正純先生(やしま薬局)に「薬物及びアルコールの害について」教えていただきました。

## 「薬物乱用」とは

### 医薬品

病気の治療や予防、検査のために使われる薬です。病院で医師に処方されたり、薬局で買ったりします。  
薬のもとの目的以外に使ったり、医師の指示や取扱説明書に書かれている使用法を守らずに使ったり、使う必要がないのに使い続けたりするのは、「乱用」になります。

### 薬物

病気の治療や予防、検査以外の目的で使われる薬です。一度でも使うと、自分の力ではやめられなくなります。  
持っているだけでも違法となる薬で、一度でも使用するだけでも「乱用」になります。  
さまざまな種類があり、薬物とは思えないような色や形のものもあるので、注意しましょう。

### 薬物には依存性がある

使いはじめるやめたくても自分の意思ではやめられなくなる。

### 心、体、社会へも大きな影響を与える

心も体もボロボロになり、大切な人を傷つけてしまう。

### 自分自身と大切な人のためにも

薬物の誘いはきっぱり断る。



## 寒い冬 遊んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



### ～受診のおねがい～

冬休み前に再度、**要精検**のお子さんに通知をお渡ししています。まだ、病院を受診していない場合は、受診をお願いいたします。