

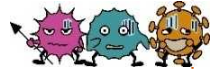
ほけんだより 2月

令和6年2月7日
押水第一小学校
保健室
NO.11

おうちの人といっしょによみましょう。



能登中部で、**新型コロナウイルス感染症**や**咽頭結膜熱**、**溶連菌感染症**、**感染性胃腸炎**など様々な感染症が流行しています。**本校の保健室においても、喉の痛み・せき・腹痛を訴える子どもの来室が増えています。**これらの感染症は「飛沫感染」によって感染します。飛沫感染とは、感染している人が咳やくしゃみ・会話をしたときに、口や鼻から菌やウイルスを含んだ水てきが出され、それを吸い込むことによって感染します。かからないようにするためには、**手洗いやうがい・マスク**をして菌やウイルスを体の中に入れないことや、**規則正しい生活で強い体でいることが大切です。**



今年度も残り2か月です！元気なからだを保っていきましょう！

2月の保健目標 《心の健康に気をつけよう》

全学年「自分を知ろうアンケート」を実施しました。

「今の気持ちにあてはまるものを選んでください。」の質問では、友だちと遊んだり、話したりすることが楽しい(86%)、学校では楽しいことがいっぱいある(67%)の回答が多くみられました。また、ねむれなかったり、途中で目が覚めてしまうことがある(52%)、ちょっとしたことがきっかけで、思い出したくないのに思い出してしまう(50%)など症状がでている児童が多いことも分かりました。

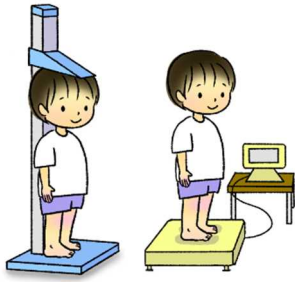
災害から1か月程度経った頃には、精神的な症状(集中できない・怒りっぽい・そううつ状態など)がでてきやすいといわれています。2月はスクールカウンセラーによる個人面談も予定しています。不安な気持ちは誰かに話すことで気持ちが落ち着いたり、すっきりすることもあります。ご家庭でもお子さんの観察をよろしくお願い致します。



不安な気持ちや気になることがあるときは、
いつでも保健室に相談にきてください。一緒にお話ししましょう。



身体測定・保健指導を行いました



『わたしの健康』を配付しました
 自分の成長をぜひおうちの人と一緒に確認してくださいね。

2月16日までに3学期の欄に押印して、
 学校に持ってきてください。

イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？



音楽を聴く



ぼーっとする



読書をする



友達と
過ごす



睡眠をとる

1年生は「心とからだの関わりについて」、
 2～4年生は「いやな気持ちになったとき
 どうする?」、高学年は「さわやかなコミュ
 ニケーション」について勉強しました。

しんこきゅうをする



しんこきゅう、ストン体そう
 をして、心と体をリラックス
 させましょう～♪

こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」な
 どのふわふわ言葉。こんな言葉を言わ
 れたら、温かい気持ちになりますね。
 みなさんは、周りの人のこころのウォ
 ームアップをしていますか? 逆に、み
 なさんがイライラしたりムツツしたり
 することがあったら? そんなときは、
 こころのクールダウンが大切。深呼吸
 する、その場をは
 なれるなどしましよ
 う。運動するとき
 はウォームアップ
 やクールダウンが
 必要ですが、こ
 ろにも大切です。



見方を変えると…?

いい加減? → おおらか!
 気が弱い? → 相手を大切にする!
 騒がしい? → 元気がいい!
 怒りっぽい? → 情熱的!
 せっかち? → 積極的!
 冷たい? → 落ちつきがある!

こんなふうに、ある物事を異なる
 『枠組み』で見るとリフレー
 ミングといいます。あなたが自分
 で「気になる」「直したい」ところ
 も、他の人からは違って見えてい
 るかもしれませんよ。