



# ほけんだより

令和6年12月10日  
押水第一小学校  
保健室 山崎千尋  
NO.8

本格的な寒さになってきました。11月以降、本校では、手足口病、マイコプラズマ感染症、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザB型にかかった児童がいました。手洗いをしたり、風邪症状のある児童はマスクをしたり、一人一人が予防を心がけてくれたおかげで、感染が広がることはありませんでした。保護者の皆様の日々の健康管理に感謝いたします。

そろそろ冬休みがはじまります。クリスマスやお正月もあります。引き続き健康管理を心がけ、かぜをひかないようにして、楽しい冬休みをお過ごしください。



## 病院の受診がまだの人へ

- ・視力がB以下
- ・耳鼻科検診、眼科検診で結膜炎や鼻炎があった人
- ・歯科検診で「受診のおすすめ」に○がついていた人（むし歯、歯列など）

**通知表渡して、受診勧告用紙を再度お渡しします**

**冬休みに受診してください**

※病院に行ったけど、学校に報告していない方は、連絡帳などでお知らせください。

## アニバーサリー反応

災害に限らず、大きな出来事を経験した後、節目となる時期に、心身が不安定になること。特に今年の震災では、「お正月」と「地震」が結びつき、災害の記憶が蘇りやすくなっている。

### このような症状が出ます

- ・ドキドキする
- ・体調不良がふえる
- ・じんましんなどが出る
- ・イライラする
- ・ぼーっとする
- ・寝つきが悪い
- ・怖い夢を見る

### どうしたらよいか

- ① 起こりうる反応を伝える  
「思い出してドキドキするかもしれないよ」
- ② 誰にでも起こる反応だと伝える  
「ドキドキしたり、こわくなったりするのはあたりまえだよ」  
「異常でもないし、心が弱いわけでもないからね」
- ③ リラックスしたり、話を聞いたりしてもらおう
- ④ いつも通りのことをしよう

保護者の皆様も無理はなさらず、近くの人に思いを話したり、趣味や楽しいことをしたりしてみてください。



