



ほけんだより2月

R 4. 2. 1
新宿区立愛日小学校
保健室

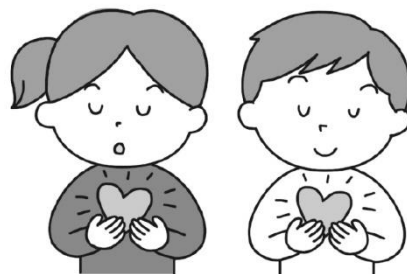
新年がスタートして1か月がたちました。正月から3月までは行事が多く、あっという間に過ぎてしまうことを、「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」といいます。あと少しの日にかきかき3学期を毎日元気で楽しく過ごしてほしいと思います。

1月中旬から分散登校が始まりました。何人かから「分散登校でなんだか変な感じ」「曜日感覚がわからなくなる」とお話を聞きました。分散登校も長いようであるという間です。通常の学校のリズムに戻せるように規則正しい生活を心がけましょう。



心の健康を考えよう

今までかぜなどの病気ではないけど、何となく体の調子がよくなかった経験はありませんか。この原因は、心にあるかもしれません。心と体は繋がっています。気持ちを切り替えたり心配事がなくなったりするなど、心が元気になれば体の調子もよくなりません。これはだれでもあることです。



心が元気になるには、自分の好きなことや楽しいことをする・一休みする・友達と遊ぶ・おしゃべりをする・おいしいものを食べるなどあります。「これなら自分にできそう」と思ったことをやってみて自分にあった心が元気になる方法をみつけてみてください。

病気や体調が悪くならないよう食事・睡眠・運動・手洗い・うがい・マスクの着用を心がけるように、心も元気にすごせるよう自分にあった心を元気するための方法考えていきましょう。

あなたのココロ、元気ですか？

《いまの気持ちはどんな感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



ブーン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

《自分の気持ちをあらわしてみよう》

私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「ないちゃだめ」と、がまんしていないでしょうか。

心を元気にする方法をしても、気持ちをおさえつけていると、体に良くない影響がでてくることもあります。

誰かに話してみるなど、自分の気持ちを心にためこまないであらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けてみると、上手にできるようになりますよ。

花粉症の季節です

代表的な症状



連続して出る
くしゃみ

サラサラとした
鼻水と鼻づまり



目のかゆみ

症状がひどくなる前に、

早めに受診しましょう。

花ふん症にそなえよう！ミニクイズ



まだ冬の寒さが続いています、早い人では1月くらいから花ふん症の症状が出始めます。また、今までまったく平気だった人でも、とつぜんになってしまうこともありますから、基本的なことはぜひおぼえておきましょう。

Q1. 花ふんが飛びやすいのは？

- ①雨がふる前
- ②雨がふっているとき
- ③雨がふった後



Q2. 花ふんがつきにくい服は？

- ①ツルツルした服
- ②ザラザラした服
- ③モコモコした服

Q3. 花ふんから目を守るとき、もっとも効果があるのは？

- ①コンタクトレンズ
- ②メガネ
- ③ゴーグル



【こたえ：Q1…③、Q2…①、Q3…③】

～保護者の方へ～

始業式から元気に登校してくる児童の姿がみられてとてもうれしかったです。

1月に入り全国的に感染者が倍近くになっており、本校も学級閉鎖をしたクラスもありました。落ちついてくれる事を願いますが、感染者数の増加や分散登校期間の延長も予想されます。今後も朝の健康観察・検温の実施をお願いします。また、欠席する場合や学校で体調が悪くなった場合の対応について再度ご確認ください。ご理解・ご協力をお願いします。

<欠席する場合>

- ・本人の体調が悪い場合だけではなく、ご家族の具合が悪い場合は、お子さん・兄弟関係も一緒に登校を見合わせてください。ただし、医療機関受診後に、「PCR 検査不要」・「元気なお子さん・兄弟関係は登校しても可能」と医師の指示があった場合は、登校することができます。その場合は必ず担任等に医師による指示内容をお知らせください。
- ・学級、学年閉鎖になった場合は、閉鎖になっていない兄弟関係も登校を控えるようお願いします。
- ・本人または同居するご家族が PCR 検査を受ける場合は、学校にご連絡ください。結果がでて保健所等の指示があるまでは登校を見合わせてください。

<学校で体調が悪くなり早退する場合>

- ・発熱に関わらず体調不良で学校を早退する場合は、たとえ兄弟関係が元気であっても一緒に早退します。
- ・早退後医療機関を受診し、PCR 検査を受ける場合も学校に必ずご連絡ください。

分散登校により生活のリズムが崩れてしまうことが考えられます。学校のリズムにもどせるように日頃とかわらない規則正しい生活を心がけて頂きますようよろしくお願いします。