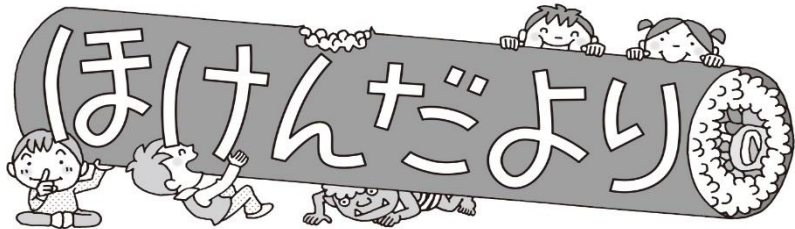


ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう。



令和5年2月1日
佐賀市立北川副小学校
保健室

ほけんもくひょう
2月の保健目標

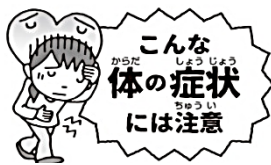
こころ けんこう かんが
心の健康について考えよう



2月になり、気づけば、学年末がすぐそこまで近づいています。今のクラスの友達や担任の先生と過ごせる時間はあと少しです。一日一日を笑顔で過ごせるといいですね。笑顔は体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。(*^_^*)

こころ からだ 心と体 は、とてもなかよし♪

心は目には見えません。でも、心がつかれてくると、「気づいて!」と体にサインを送ります。このようなサインが現れた時は、だれかに話したり相談してみてください。知らない間に、心が元気をなくしているのかもしれない。



- おなかがいたい
- 頭がいたい
- 食欲がない
- イライラする
- 夜ねむれない
- だるい
- やる気が出ない
- 落ち着かない
- 集中できない
- 人と話すことがめんどろ
- など

イライラ と上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツとしたり…。「怒り」は、大人にも子どもにも、誰の心にもあるものです。しかし、怒りのままに相手を叩いたり、蹴ったり、傷つける言葉を言ってしまうと、自分も相手も毎日が楽しくなくなります。「怒り」と上手につきあうことが大切です。



イライラしたときのクールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着きましょう。トイレに行ってみたり、休憩スペースで休憩したり。「〇〇へ行って来る」と誰かに伝えて行けるといいですね。

ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出すイメージで息をはきましょう。

数をかぞえる

「イライラした時の6秒ルール」があります。イライラしたら、心の中でゆっくり1から6まで数を数えてみましょう。

体をゆるめる



イライラしていると、体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめましょう。

～保護者様へ～

1月の感染症流行情報！出席停止期間の確認



日頃より学校保健にご理解・ご協力いただきありがとうございます。3学期は、1月下旬からインフルエンザA型・B型に罹患した児童が増加し、複数の学級が学級閉鎖となりました。また、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症の報告もあっています。佐賀県内でも、特に、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に増加中とのことです。お子様に咳やくしゃみ等風邪症状がある場合は、積極的なマスクの着用をお願いします。また、石鹸を使用したこまめな手洗い、換気など、引き続き基本的な感染症の予防へのご協力をお願いします。疑わしい症状がある場合は、無理に登校させずに病院を受診し、医師の指示に従っていただきますよう、よろしくお願いいたします。

インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで は出席停止

(ほけんだより10月号に、インフルエンザ出席停止早見表を載せてました。学校ホームページからご覧になれます。)

- ・発症後すぐにインフルエンザの検査をしても反応が出にくいことがあります。検査の時期は、発症後12～48時間が望ましいとされており、発症から48時間以上経つと抗インフルエンザ薬が効きにくくなるとも言われます。タイミングを検討され受診をお願いします。

新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで は出席停止

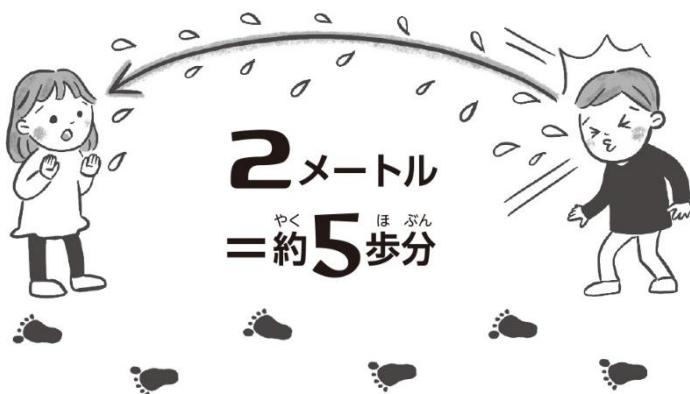
- ・新型コロナウイルス感染症もインフルエンザと同様で、発症後すぐに検査をしても反応が出にくいことがあります。検査の時期は、発症後1日程度経過してからが望ましいとされておりますので、タイミングを検討され受診をお願いします。

溶連菌感染症・感染性胃腸炎

症状により、医師が感染の恐れがないと認めるまで は出席停止

感染症と診断されたら、感染症名(インフルエンザは型も)と出席停止期間を学校までご連絡をお願いします。証明書は不要です。

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

せきエチケット
できていますか?

くちもと
□元を
ティッシュや
うで
腕などで覆う

マスクを
つける

