



うら記事は、保護者のかたへ

令和3年1月18日  
仁比山小学校保健室

# ほけんだより



1月ももうなかばをすぎました。大雪で始業1日目は、臨時休校になりました。寒い日が数日ありましたが、登校しているみなさんを見ていると、元気に外で遊ぶ人がたくさんいて安心しました。3学期も健康に気をつけて元気に過ごせるようにしましょう。

## 仁比山小 感染症に気をつけた学校生活のきまり

### あなたはできていますか？チェックしてみよう！

マスク	1	マスクをつけて登校している	はい	いいえ
	2	マスクから鼻を出していない（正しいマスク着用）	はい	いいえ
	3	マスクをすてる時、決まったゴミ箱にすてている	はい	いいえ
手洗い	4	手洗いタイムは、きちんと手を洗っている	はい	いいえ
	5	ハンカチとティッシュは、ポケットにはいっている	はい	いいえ
	6	教室に入るとき、アルコールしょうどくをしている	はい	いいえ
かん気	7	教室の窓あけ（かん気）ができています	はい	いいえ
給食	8	給食を食べているときは、おしゃべりをしない	はい	いいえ
きより	9	友達のかたの体にくっついたり、肩をくんだりして、あそんでいない	はい	いいえ
	10	人と近すぎるきより（1メートル以内）で大声を出していない	はい	いいえ
提出	11	毎日の健康観察表（家庭から）は、忘れずに先生に提出している	はい	いいえ

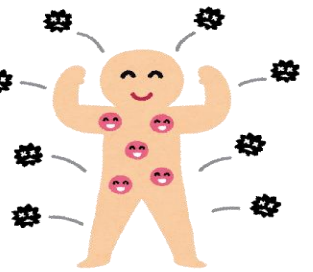
パーフェクト（はい がぜんぶ）の人は、ほけんしつまでおしえてください。いいことが。（^\_^）



3 がっきも  
がんばろう



# 毎日の生活リズムをととのえて じょうぶな体をつくろう！



病気の感染予防は大切なことですが、じょうぶな体をつくる毎日の生活リズムが、みだれてはもともともありません。いま夜おそくまでおきている(すいみん不足)とか朝ごはんを食べる時間がないなど生活が不規則になっていたら、体は弱っていくばかりです。まずは、できていないところを今日からはじめましょう。

**早起き**

ぐっどモーにんぐ

たいよう ひかり  
太陽の光をあびよう

**朝ごはん**

ぎゅーっと  
パワーチャージ

のう からだ  
脳と体のエネルギーになるよ

**べんきょう**

しっかり読もう…

あさ しゅうちゅう  
朝ごはんのおかげで集中できるよ

**すいみん**

もう寝るよ

のう からだ やす  
脳と体をゆっくり休ませよう

生活リズムを整えて  
**モーっと  
元気な1年**  
にしよう！

**昼ごはん**

30回  
か  
噛もう！

25 26 29 30

か わす  
よく噛むことを忘れないで

**夜ごはん**

食べすぎは  
よくないって言うし…

ね じ かん まえ  
寝る2時間前までにすませよう

**お風呂**

もう  
温まったかな？

ぬるめのお風呂につからう

**うんどう**

うしろー

さむ ひ そと からだ うご  
寒い日も外で体を動かそう



保護者様へ

都府 11 県のほか独自の緊急事態宣言を発出する県も出ている事態となっている新型コロナウイルス感染症が、佐賀県でも急激に増加しています。事業所や保育園・介護施設等でもクラスターが出ており、集団生活をする学校においても心配は尽きません。

そんな中、家庭からの健康観察表記入等、感染症対策へのご協力ありがとうございます。3 学期もお子様の健康観察をよろしくお願いいたします。また、元気で登校しても、その後体調が悪くなることも有り、発熱症状が見られる場合や数時間保健室休養をしても体調不良が続くときは、早退の措置をとっています。職員も一層自らの健康管理に努めなければならないと思っています。これからもご協力のほどよろしくお願いいたします。

全国的に職場や家庭での感染も多くなってきていると報道があつています。佐賀県も、あつという間にステージ「Ⅲ」となり、学校の感染症対策も見直し、警戒度を高めているところです。幼少の子どもであっても新型コロナ感染者のニュースを頻繁に聞いたり、家族が新型コロナの話をしているのを耳にしすぎると、必要以上に不安になったり怖くなったりすることがあるとの専門家の話がありました。保健室でも子どもたちに、「〇〇しないと、病気になるよ」としつこく指導していないかふりかえってみようと思いました。

下の記事「新型コロナウイルス感染症に関する子どもの心のケアについて」は、昨年 4 月（1 回目の緊急事態宣言時）にネットで目にしたものです。幼児～小学生対象だと思いますが、大人でもなるほどと参考になります。特に小さなお子様がおられるところは、参考になれば幸いです

## 新型コロナウイルス感染症に関する 子どもの心のケアについて

幼稚園に行けない、学校へ行けない、遊びに行けない、テレビでは新型コロナウイルスの話ばかり……。今、親子の関わりがとても大切です。子どもが、安心して家庭で過ごせるよう、子どもの心のケアについて紹介します。

### 真生会富山病院心療内科部長 明橋大二 氏のメッセージ

- 1 このウイルスは、すべての国の、あらゆる人が感染する可能性があります。どんな状況にいたとしても、感染する可能性は 0 ではありません。ですから、このウイルスを持った人を非難したり、攻撃したりするのではなく、共感と思いやりを持って接しましょう。悪いのは、その人ではなく、ウイルスです。
- 2 テレビやネットなどで繰り返し、ネガティブなニュースを見たり聞いたりすると、必要以上に不安になったり、怖くなったりすることがあります。そういう場合には、そのような情報に接する機会を最小限にしてください。一日一度か二度で十分です。信頼できる情報源から情報を得るようにしてください。  
子どもが怖がる時には、そのようなニュースはなるべく見せないようにしてください。噂でなく、事実や、科学的に正確な情報に従って行動しましょう。それは不安を和らげます。



3 子どもが、不安や恐怖を表現する方法を見つける手助けをしましょう。遊びやお絵描きなどの創造的な活動が役立つこともあります。安心できる環境で、自分の気持ちを表現したり、人に聞いてもらったりすることで、子どもは安心します。

4 できるだけ子どもを親や家族の元に置き、世話をする人から離さないようにしてください。どうしても離さなければならない時には、代わりに適切なケアをしてくれる人をそばに置いてください。またその場合、電話やテレビ電話で一日2回は、家族と連絡を取るようになってください。

5 家庭での日常的な日課はできるだけ続け、特に子どもが家でずっと過ごさなければならない時には、新しい日課を作りましょう。学習のための時間を含む、楽しめる活動を与えましょう。なるべく人と接する時間を持つようにしましょう。(外出制限

6 ストレスや不安のある時、子どもは、親に甘えたり、赤ちゃん返りをしたり、逆にわがママを言ったり、いらいらしたり、攻撃的になることがあります。子どもが甘えてきたら、可能な範囲でそれを受け入れましょう。不安があるようなら、心配事について率直に話し合うことで、子どもは落ち着くことがあります。

7 親も、不安になっています。親自身も、自分のケアを大切にしましょう。不安について大人同士で話し合ったり、自分の趣味に打ち込んで気分転換をしたり、リラックスできる時間を持つことは大切です。みんなが我慢しているし、不安になっています。それを人を攻撃して八つ当たりすることで発散したくなることもあるでしょう。しかしネガティブな感情は循環してまた自分に返ってきます。事実を事実として、お互いなるべく希望の持てる話題を共有しましょう。

## 家庭内でのマスクの勧めが報道でもよく耳にされています。

### 家庭でのマスクの着用が推奨されるケース

- ・感染リスクの高い場所にやむを得ず行ったとき
- ・自宅に高齢者や基礎疾患のある家族がいるとき
- ・発熱など「体調が悪いかも」と思ったとき

### マスクの取扱いにも注意が必要！

- ・使用したマスクの表面には触れないようにしましょう。
- ・外した後は忘れずに手洗いを。

左記チラシは、埼玉県・埼玉県医師会のものです。

愛する人を守るため、大変だけど

# 「おうちでマスク」



**だれが感染しているかわからない？!**  
そんなウイルスを愛する人にうつしたくない！  
だから、こんなときは、「おうちでマスク」

- 感染リスクの高い場所にやむを得ず行ったとき
- 自宅に高齢者や基礎疾患のある家族がいるとき
- 発熱など「体調が悪いかも」と思ったとき

マスクの取扱いにも注意が必要！

- 使用したマスクの表面には触れないようにしましょう。
- 外した後は忘れずに手洗いを。



埼玉県・埼玉県医師会