



令和4年2月25日  
練馬区立早宮小学校  
校長 須藤 田鶴子  
養護教諭 石山 綾  
(家庭数配布)

これまで新型コロナウイルス感染症は、高齢者や20代の若者になる、自分にはあまり関係のない出来事だと思っている方が多かったのではないのでしょうか。ところが、オミクロン株の流行が始まると瞬く間に感染数が増え、本校でも1月中旬頃から濃厚接

触者を含め感染予防による欠席が多く見られました。感染の危機が身近に迫っていることを感じた方も多くいたことでしょう。閉鎖をした学級もありましたが、インフルエンザのようにクラスの1割以上欠席者があった際、校医に相談するなどの基準とは別で、まず教育委員会と連携の上、早めの対応となりました。東京都の流行のピークは過ぎたようですが、感染予防のための対策は今後もしっかりしてください。



寒さが続きますが、校庭の河津桜のつぼみが大きくなっているのを見ると春の訪れも感じます。中休みに校庭で工夫をして遊んでいる早宮の子を見ると、心と体が大きく成長するこの時期にたくさん運動する機会を与えてあげたいと思います。規制の多い中ですが、ご家庭でも家族でのふれあ

いの機会としても一緒に体を動かすことをお勧めします。

なぜカゼは

ひく

なの？

病気になることを「病気にかかる」といいますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？  
大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気（風）が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪



い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現か

ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く（ひく）」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話

もとになっているのだそうです。  
まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！



**2月の保健目標**  
健康な心を育てよう

昨年度のような休校はないにしても、感染者数の増加で感染予防による欠席が多い1年間でした。理由は自身の発熱など体調不良、家族の発熱など体調不良、感染拡大に対する不安などです。なかには登校しづらくなるお子さんも見られました。生活の変化などが継続することによるストレス反応が表われることがあります。特に、もともと怖がりだったり、心配性なところがある人や発達障害など支援を必要としている人はストレス反応が強く表れるといわれています。ストレス反応は誰でもある、当たり前の反応ですが、反応の強さや表れ方は人によって違います。安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。生活のリズムを整えたり、リラックスできることをしたりしてみるのもよいかと思われま

## さまざまなストレス反応

参考文献：支援者のための災害後の心のケアハンドブック

### からだ

- 寝付けない(15分以上かかる)
- 夜中に目が覚める 食欲が出ない
- おなかや頭が痛い
- 体がだるい

### 気持ち

- 不安 いらいらする
- 落ち込む やる気が出ない
- なんにも感じない
- ひとりぼっちな感じ

### 行動

- 落ち着きがない
- はしゃぐ 怒りっぽくなる
- 子どもがえり ひきこもる

### 考え方

- 集中できない 考えがまとまりにくい
- 思い出せない、忘れやすい
- 自分を責めてしまう

## ストレス反応がおさまるポイント

### ◎安心、安全感

ほっとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。

### ◎まわりの人との心の絆

家族や友人など身近な人と一緒に過ごすときに「絆」を感じられると良いでしょう。遊び、作業、行事などを通じて、「ひとりじゃない」と感じるができることで「絆」が強くなります。

### ◎気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを周囲は受け止めましょう。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくてもよいことを伝えます。ただし、一斉活動で表現させようとしたり、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。

## ストレス反応がある人への接し方

### ◎叱咤激励は禁物

「もっと頑張れ。」「早く忘れなさい。」など、つらい気持ちを表しにくくなる対応をとると、ストレス反応が長引きやすくなります。

### ◎安心、安全な環境で気持ちを受けとめる

家族や身近にいる人が気持ちを受け止めることが大切です。ストレス反応は自然なもので、一過性の反応であることを心に留めておきましょう。

### ◎必要なら医療機関に

症状が続く場合は医療機関に相談しましょう。練馬区には、一生懸命子育てをされている保護者の方がお子さんのことで相談できる施設もあります。下記教育相談を利用したり、本校スクールカウンセラーによる相談をご検討ください。

**学校教育支援センター練馬** (月～土曜日 午前9時から午後5時 金曜日は午後6時)

練馬駅徒歩5分

電話 03-3991-3666 事前に電話での予約が必要です。