

ほけんだより

令和2年度 第8号

令和3年2月12日 練馬区立大泉第六小学校 保健室

日中暖かく上着を着なくても過ごせる日が増えてきました。花粉症対策を始める時期になってきました。今年度は換気をしているので、部屋の中に花粉が入ってくることは防げません。そのため、症状がひどくなる前に病院を受診し、治療をすることが大切です。



花粉症で鼻をかんだり、くしゃみをしたりした際に汚れてしまい、マスクの替えがなく困ってしまったという来室がありました。ランドセルの中に予備のマスクは入っていますか？予備のために必ず2枚は入れておくようにしましょう。

冬休み明けに緊急事態宣言が発出され、そして延長になり、子供たちは制限の多い学校生活を送っていません。ストレスを発散させる場が減ったせいでしょうか、体調不良を訴える児童が増えてきました。

その反面、毎年この時期に流行しているインフルエンザでの欠席は今のところ1人もいません。また、感染性胃腸炎などの感染症も流行はみられません。

手洗い、マスク、換気、密を避ける

大六小で重点的に呼びかけている項目です。

<手洗い>

水が冷たいですが、登校後・体育の後・休み時間の終わり・ものを共有した後・トイレに行った後・給食の前後等々しっかりと手洗いができています。ハンカチ忘れも減ってきました。

<マスク>

給食で食事をしている時、体育で他の児童との距離が充分とれている時以外は常時着用しています。小学生用の不織布マスクが店頭で並ぶようになっていきますね。また、手作りマスク・キャラクターマスクなどご家庭で用意していただきありがとうございます。毎日しっかり着用できています。

マスクの落し物があります。内側に名前を記入しましょう。

<換気>

各教室では換気扇を回し、窓・ドアを2方向常時開放しています。保健室・音楽室は常時開放することができない為、換気扇・空気清浄機・加湿器を使用し休み時間に窓・ドアを開けて換気しています。

換気のため同じ教室内でも温度が大きく異なる為、温度調節のための上着の持参をお願いしています。荷物が多くなりますが、児童が着脱しながら過ごすことができます。ご協力ありがとうございます。

<密を避ける>

授業の中で話し合い活動を中止しています。また、体育・休み時間の遊ぶ内容にも制限が増えました。しかし、休み時間に思いっきり外で体を動かしたり、外でのんびりお話をしたり密を避けて過ごす工夫もみられています。



できるかな?

こころの 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは? からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうなとき



ひとりぼっちだと思ったとき

てあ 手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものではありません。

 自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。