

保健だより ~12月号~

令和3年12月3日(金)
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 岩元 裕子



12月になりました。今月で2021年も終わりになります。2学期の保健室の様子として、けがについては『指の骨折』が非常に多かったです。休憩時間や授業中にボールを使うことが多かったことが一因ですが、反面、このコロナ禍でからだを動かす機会が減っていたこともけが人が増えた要因だったのかもしれません。

体調不良者数は例年と大きく変わりはなく、感染症も増えていません。しかし、心の不調で相談に来る生徒が増えました。こちらもコロナ禍の影響が大きく出ているようです。

気持ちを楽にする方法

この1年はコロナの影響がまだまだ大きく、気持ちよく活動できることが少なかったのではないのでしょうか。制限される日々の中で少しずつ少しずつ心が疲れていき、気持ちを立て直すことが難しく思えることもあったでしょう。このような環境の中、みんなとてもよく頑張っています。これから冬休みに入ります。自分の気持ちを少しでも楽にする方法を考えてみてください。



国立成育医療研究センターが気持ちを楽にする方法について様々な世代の子どもたちにアンケートをとりました。子どもたち自身が考えた方法なので、練馬東中学校のみなさんにもきっと良いヒントになると思い保健室前の掲示板に貼っています。参考してみてください。

生徒の皆さんへ~こんなことはありませんか?~

- ひどく落ち込む
- 学校に行きたくない
- 眠れない
- 食べられない(食べては吐く)
- 集中できない
- 何もやる気がおきない
- 好きなものを楽しめない
- いつも調子が悪いと感じる など

- 生活リズムを大切に
にする
- 自分に合ったスト
レス対処法を見つ
け実践する
- 周囲の大人に相談
してみる

保護者の方へ~お子さんにこんな様子はありませんか?~

- 不安を訴える、夜眠れない、怖い夢を見ている
- 朝起きられない、身体がだるそう
- いつもよりイライラしている
- 自分を傷つけたり、物を壊してしまう

- 気持ちを言葉に出せるよう促す
- 生活リズムを整える
- 本人に合ったストレス対処法を
見つける

国立成育医療研究センターのホームページには子どものメンタルヘルスに関わる資料がたくさん公開されています。保健室でも生徒との関わりに利用しています。

国立成育医療研究センター 【コロナ×子ども本部】 <https://www.ncchd.go.jp/center/ac>

冬休み中の体調の変化にも注意してください。

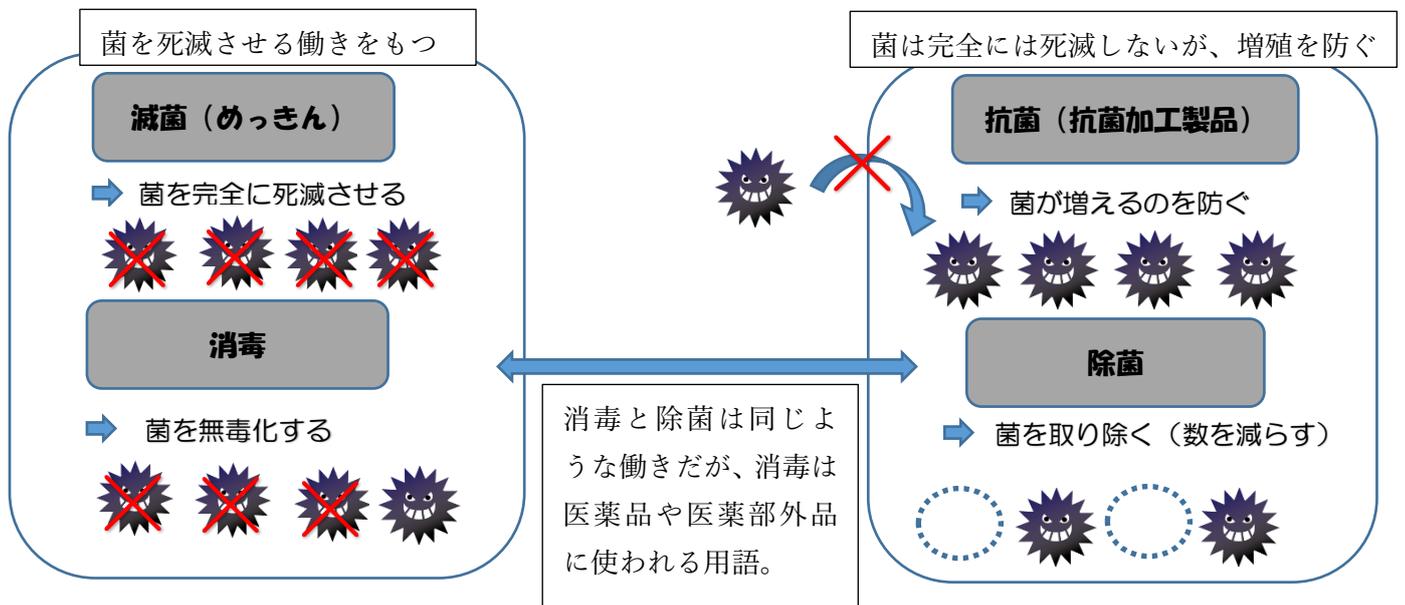
Q1. 新型コロナウイルスはどれくらい生きるのでしょうか？

新型コロナウイルスは感染した人のくしゃみや咳と一緒に口から飛び出します。飛び出したウイルスは空気中や物などに一定時間付着しています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

Q2. 滅菌 消毒 抗菌 除菌の違いとは？

ウイルスや細菌に対しての薬剤や抗菌加工製品など様々なものが市販されていますが、表示と菌への働きの違いについてイラストで表しました。



【冬休みの生活】



いよいよ冬休みです。期間は短いものの、油断するとあっという間に生活のリズムが崩れていきます。

①生活リズムを崩さずに



②食べすぎに注意をしながら



③メリハリをつけて



④元気に過ごしてください！

3 学期もみなさんに会えるのを楽しみにしています。