

ほけんだより 2月

令和4年2月1日 調布市立第三小学校 保健室

鬼は外!

二月三日は節分です。節分とは、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをする日。これは悪いものを追い出し「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いをこめた風習です。

「新型コロナウイルス感染症がはやくおさまり、世界が幸せになりますように!」と願いをこめて豆まきしてみてください。

2月の保健目標 心の健康について考えよう

できるかな?

ココロの応急手当

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、ココロが傷ついてしまったときは? からだと同じように、ココロにも応急手当が必要です。

手当が必要なとき



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

手当

からだを動かす

ココロ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。

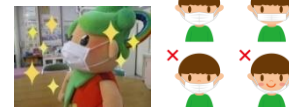
ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、ココロの手当てはいろいろ。「これが正解」というものではありません。自分に合った手当での方法をさがしてみましょう。

3学期もがんばろう! コロナ対策!!

1. 手洗い
しっかり手をあらいましょう。
手をあらったあとは、きれいなハンカチで、ふきます。



2. マスク
はなと口をおおいます。「はながすぐに出てしまう」「あごがおおえない」などはサイズが合っていないかもしれませぬ。サイズが合っているか、かならずおうちの人とくんにしよう。



3. たいちょうかんり
まいあさ元気か、かくにんしましょう。
いつもとちがって元気なときは、学校をお休みします。また、いっしょにすんでいる人のぐあいがわるいときもお休みしましょう。



4. もくしょく
きゅうしょくをしずかにたべることを「もくしょく」といいます。どのクラスもしっかりできていますね。引き続き、早く食べ終わった人も、みんなで「ごちそうさま」をするまでは、お話しせずにマスクをしてまちましようね。



保護者の方へ

- オミクロン株が猛威を振るう中、
 - 朝の健康観察
 - 水筒・ハンカチの持参
 - 保護者の勤務先やご家庭、ご兄弟姉妹の在園、在籍校の感染状況の情報提供
 - 児童の体調がいつもとちがう、同居する家族の体調がいつもとちがう等の場合の欠席対応
- 等の感染症対策へのご協力をいただき、本当にありがとうございます。
職員一同感染症対策に十分留意しながら、教育活動をおこなっています。
引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

