

ほけんだより 2月

令和3年2月1日 調布市立第三小学校 保健室

鬼は外!

二月二日は節分です。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。ちなみに二月二日が節分になるのは、なんと124年ぶりだそうです。
「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

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とき



ひとりぼっちだと思ったとき

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。

手当て

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!」と思えるくらいを自安に。

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」と数えながら呼吸を試みましょう。

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、ココロの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。
自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。



保護者の方へ



感染症対策へのご協力ありがとうございます。出席停止や登校の判断につきまして、調布市より下表のような指示が出ております。下記および必要な様式等は三小ホームページの「調布市教育委員会からのお知らせ」でもダウンロードできます。「同居の家族に風邪症状がみられる場合」や「発熱・倦怠感」等の登校基準をご確認いただき、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

児童生徒の状況, 取り扱い	方法	出席停止の期間	使用書類
児童・生徒の感染が判明した場合【学校保健安全法】	保護者記入書類の提出	保健所から自宅待機を指示された期間	別添様式4 「新型コロナウイルス感染症罹患による欠席届」
児童・生徒が感染者の濃厚接触者に特定された場合【学校保健安全法】	保護者記入書類の提出	最後に濃厚接触をした日の翌日から起算して2週間(保健所から自宅待機を指示された場合はその期間)	別添様式5 「新型コロナウイルスの濃厚接触による欠席届」
日常的に医療的ケアが必要な児童・生徒で重症化するリスクが高い場合【校長が出席しなくてもよいと認めた日】	保護者記入書類の提出(病院名等を記入)	主治医等が登校すべきでないと判断した期間	別添様式6 「基礎疾患等による欠席届」
基礎疾患等のある児童・生徒で重症化するリスクが高い場合【校長が出席しなくてもよいと認めた日】	保護者記入書類の提出(病院名等を記入)	主治医等が登校すべきでないと判断した期間	別添様式6 「基礎疾患等による欠席届」
発熱・倦怠感・呼吸困難等がある場合【学校保健安全法】 同居の家族に発熱等の風邪の症状がみられる場合【校長が出席しなくてもよいと認めた日】	保護者記入書類の提出(症状の程度や周囲の流行状況に応じて、かかりつけ医と相談)	解熱後24時間が経過し、症状が軽快または呼吸器症状が改善傾向となるまで	別添様式7 「発熱等による欠席届」
感染症の予防上、保護者が児童・生徒等を出席させなかった場合【校長が出席しなくてもよいと認めた日】	保護者に連絡し、事情等を聞き取り	保護者と相談し個別に判断	様式なし ※聞き取った内容メモ等を保管
児童・生徒が海外から帰国した場合(国や地域を問わず)【学校保健安全法】	保護者記入書類の提出(入国日が確認できる書類を添付)	帰国日から2週間	別添様式8 「海外からの帰国による欠席届」
児童・生徒が海外から帰国した家族と同居した場合(国や地域を問わず)【学校保健安全法】			

※解熱後の再登校の目安は、令和2年5月14日付け厚生労働省事務連絡「保育所等における感染拡大防止のための留意点について(第二報)」を参考とする