



令和6年2月1日
小平第六小学校
校長 屋代 弘一
保健室

立春(2月4日)を過ぎると、暦の上ではもう春です。とはいえ、かぜや感染症の予防にもまだまだ気がぬけません。引き続き、手洗い、うがい、睡眠、栄養などに心を配り、予防に努めるとともに、かかってしまったら早く治すようにしましょう。体調管理をしっかり行って元気に過ごしましょう。

2月のほけん目標

心の健康を考えよう

「よくないストレス」

があれば…?

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、さまざまなしげきを受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレスラー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになる、というわけです。

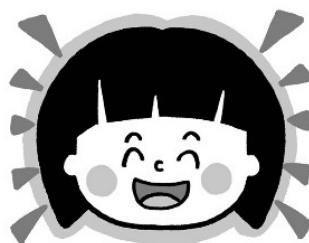


よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、からだの調子にもえいきょうが出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまくつき合っていきたいですね。

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



見方を変えると…?

いい加減? → おおらか!

気が弱い? → 相手を大切に!

騒がしい? → 元気がいい!

怒りっぽい? → 情熱的!

せっかち? → 積極的!

冷たい? → 落ちつきがある!

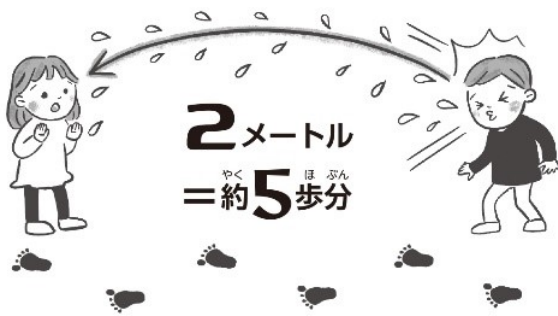
こんなふうに、ある物事を異なる『枠組み』で見ることをリフレーミングといいます。あなたが自分で「きになる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

①誰かと自分を比べない(自分とは自分! 世界にたった一人の存在というのはスゴイこと)。

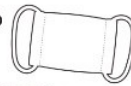
②自分をほめよう(小さなことでもOK)。

③早めに休んで、体と心の疲れをとる(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。



くちもと
口元を
ティッシュや
うで腕などで覆う

マスクを
つける

～おうちの方へ～



1 体調管理について

全国的にインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の感染が拡大して、本校でも学級閉鎖のクラスがあります。登校前には必ず健康観察を行っていただき、体調が優れない場合は無理して登校せず、ご家庭で様子を見てください。保健室での休養は原則 1 時間以内としています。休養をしても回復しない場合や、急な発熱の場合は、保護者の方のお迎えが必要となります。連絡先の変更がある場合は速やかに担任へお知らせください。学校医から、インフルエンザは B 型のウイルス感染が増えているとの報告がありました。インフルエンザウイルスは種類が多く、同シーズン内で数種類のウイルスが流行することがあります。いったん解熱したにもかかわらず数日以内に発熱がみられる「再発熱」という症状も多くみられています。校内での感染を「ひろげない」ためにも、解熱後も様子を見ていただきますようお願いいたします。

2 発育測定について

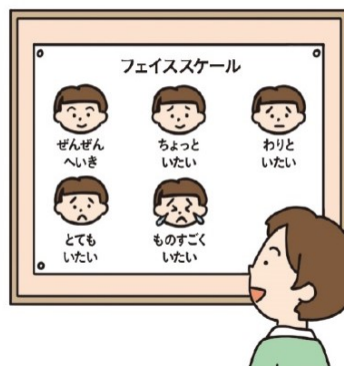
全学年を対象に発育測定を行いました。来年度から健康カードの様式が新しくなります。測定終了後、配布する健康カードは学校に返却する必要はありません。ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。

3 痛みや不調の伝達について

学校の保健室では、来室した子どもの様子を知ることから手当てや対応が始まります。すなわち、重症などコミュニケーションが難しい状況を除き、子どもから「自分がいま、どのような状態か」を聴き取るという過程も非常に重要な意味をもっています。

『フェイススケール』というものをご存じでしょうか。並んでいる顔の表情から、身体の痛みがどのくらいかを伝えるためのイラストで、医療現場などでも使われています。自分の「いま」をできるだけ相手にわかりやすく伝えることで、少したてば自然に治りそうか、安静にして休むほうがよいか、すぐにでも医師の診察や救急搬送を要するか…状態に合わせて対応でき、結果として早期発見や早期回復につながりやすくなるのです。

痛みや不調がどの程度か、また身体のどの部分（どのあたり）に異常がありそうかを伝える。保健室でのやりとりに限らず、大切なことだと思います。ご家庭でもぜひ、機会を見てお子さんやご家族と一緒に考えてみていただければ幸いです。



身体にも福：大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体（筋肉など）を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でも OK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてください。

