



児童用・保護者用 合併号

すまいる 6月号

令和2年5月25日
日進市立南小学校
保健室



＜今月の保健目標＞
は たいせつ
歯を大切にしよう



新型コロナウイルス感染予防のための臨時休校が、3か月間続き、日本だけではなく、世界的に外出をひかえて家で過ごすように取り組んでいました。ようやく外出が少しずつできるようになり、学校にも登校できるようになりました。みなさんと会える日を楽しみにしていました。休校の期間にしていたことやがんばったことを、ぜひ聞かせてくださいね！

不安はふくらむ前に伝えよう！

新型コロナウイルスへの感染を予防するために、行動が制限され、思ったように行動することができない日が続いています。心がモヤモヤしたり、やる気が出ないまま過ごしている人も増えているのではないのでしょうか。また、ニュースなどの情報を聞いて、つらくなる人もいるかもしれません。「どうしよう」「モヤモヤする」という不安な気持ちは、生まれたしゅんかんから、どんどんふくらむ性質をもっています。そして、どんどん言い出しにくくもなっています。

そして、心の中でふくらんだ不安は、なみだが出たり、ねむれなかったり、暴言や暴力をふるったり、という形で、体に出てくるのです。

そうなる前に！不安な気持ちを、できるだけ早く伝えましょう。2、3回同じ不安を感じたら、言葉にして、助けてくれそうな人に伝えましょう。

うまく言葉にできなくてもいいのです。「モヤッとする」「調子が悪い」など、自分なりの伝え方でいいのです。少しあまえてみるのもいいですね。不安が小さいうちの方が、まわりの人も助けやすいのです。がまんせずに伝えてみましょう。

参考文献：「気持ちの伝え方」（監修 名越康文）

こころの健康コーナー

にこちゃん



学校再開後のコロナウイルス感染予防の対策について

ご家庭にお願いしたいこと

○毎朝の検温と健康観察（健康点検表）

裏面の「健康点検表」にご家庭で体温と健康状態を記入し、登校する日は毎日お子さんに持たせてください。

○体調不良者の早退の際のお迎え

発熱がみられなくても、体調不良者は早退を依頼します。すみやかに迎えをお願いします。

○登校時のマスクの着用

○ハンカチ・タオルの持参

学校では、手洗いをひんぱんに行います。ハンカチの代えを持たせてください。

○生活リズムを整え、体の抵抗力向上を

朝、学校がある日と同じ時間に起きて、朝食を食べるようにしましょう。



学校で行うこと

○念入りの毎朝の健康観察

「健康点検表」を参考に行い、お子さんの様子を1人1人見ていきます。

○「3密（密閉・密室・密接）」を避けた教育活動

○衛生面を考慮した学校生活

学校再開後しばらくは、感染予防の対策をとりながら学校生活を進めます。お子さんには不自由な思いをさせてしまいます。どうぞ、ご理解ください。

○校舎内の消毒

児童帰宅後、校舎内の消毒をします。

○メンタルヘルスへの配慮

児童・保護者のみなさんが相談しやすい関係づくりを心がけます。

家庭と学校
連携・情報の共有

熱中症が多発する季節になりました

★こまめに水分補給をしましょう。

★外での活動には、日かげでの休憩時間をつくりましょう。

★早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、体の抵抗力を高めましょう。



必ずコロナウイルスが落ち着くときは、来ます！

みなさんは、このコロナウイルスがひと段落したら、何をしたいですか？

どんなことをして過ごしたいですか？

今は、不安や恐怖に心が支配されないように、自分ができることを実行していきましょう。