

ほけんだより

令和6年2月号
所沢市立泉小学校
保健室

雪の降る日もありますが、明るい時間が長くなり春を感じることも増えてきましたね。花粉症の人は、すでに症状の出ている人がいるようです。生活に支障が出る人は、かかりつけの病院で、早めに相談しましょう。

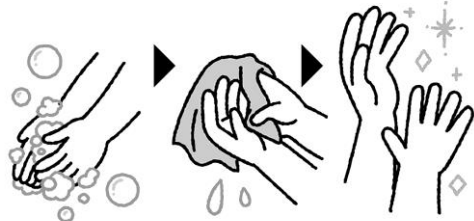


感染症を予防しよう！

手には100万個ものウイルスが付くという話を覚えていますか。1月には「溶連菌感染症」「アデノウイルス感染症」「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」と様々な病気にかかる人がいました。クラスや学校で流行しないように、ひとりひとりが「ていねいな手洗い」をはじめ予防を心がけましょう。



きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



「二酸化炭素」は、はく息に入っているガス(空気)です。部屋の中が「二酸化炭素」でいっぱいになると、頭が痛くなったり、集中できなくなったりします。

いのちの安全教育(性のお話)をしました！

発育測定のお話はいかがでしたか。性に関するお話に「目を丸くしておどろく人」、「はずかしくて笑ってしまった人」が多くいました。「はずかしいということは大切にしているということだね」と伝えると真剣な顔で聞いてくれましたね。これからも自分や他人の体と心を大事にしていましょ。

赤ちゃんは「股の間」から産まれてくるんだ!!「おしり」だと思っていた。

おへその役割は考えたことがなかった。お母さんのおなかの中(たいばん)とつながって栄養や酸素をもらっていたんだね!

いまは、へその緒でつながっていないみんな。自分のことは自分で守ろう!



体・心の性、恋愛対象などの多様性は「個性」のひとつ。趣味や考え方が違うように、人それぞれだね!

保護者の方へ

【発育測定結果について】

3学期の発育測定結果と合わせて「成長曲線グラフ」を配付します。一番近くの線に沿って成長しているか確認していただき「身長や体重が横ばい」「体重増加が著しい」など、線から離れている場合は要注意です。お子さんの成長の様子をご確認いただき、心配な点がある場合は、かかりつけ医にご相談ください(養護教諭にもご相談いただけます)。

【むし歯のない子の表彰について】

5年生対象の「むし歯のない子の表彰」で、今年度は50人の児童が表彰されます。

学校保健委員会実施報告

1月29日に、所沢市教育委員会 健やか輝き相談室の心理士 島 吉孝先生をお招きして学校保健委員会を実施しました。「子どもの登校を笑顔で見送るサプリメント」をテーマにご講演いただきました。ここでは「ストレスや不安との上手な付き合い方」についての内容を紹介いたします。ご参加いただいた保護者の皆様、お忙しい中ありがとうございました。

考え方に良い悪いはない

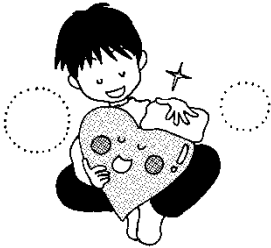
- ▶ポジティブな考え、ネガティブな考え、どちらも場合によって苦しい結果になる
- ▶ひとつの考えに縛られると苦しくなることも…
- ▶必要に応じて考え方を選べるとよい！

不安になりやすい考え方のクセ

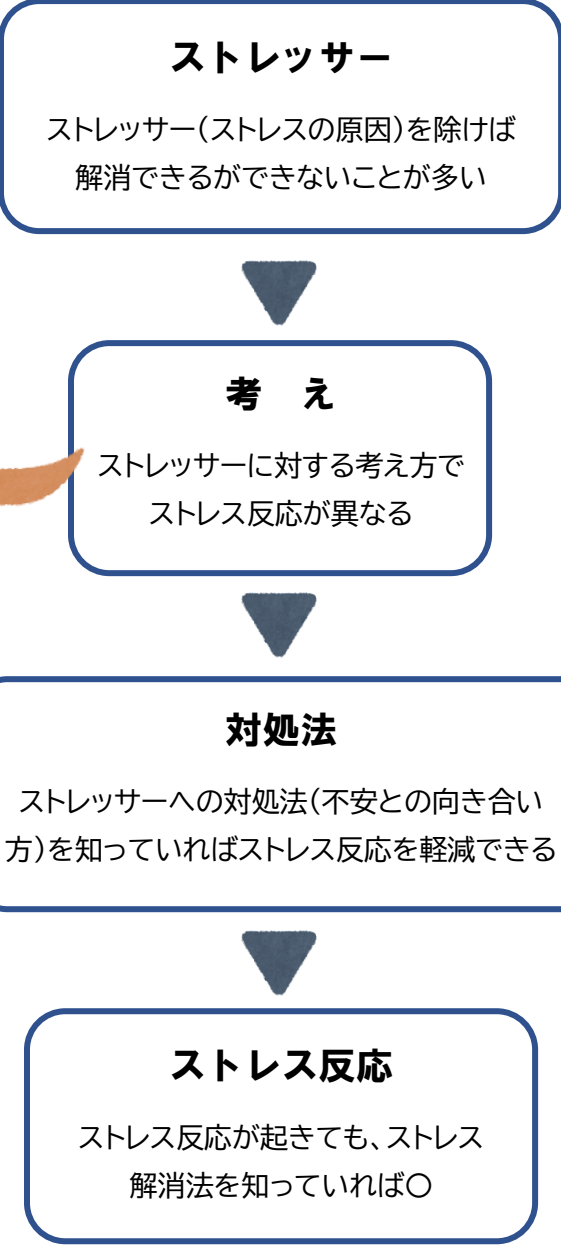
- ▶飛躍しやすい思考
「帰り際に無視されたから絶交されたに違いない」
- ▶自責的思考
「自分が常に笑顔で応じていなかったから嫌われたのだ」
- ▶「べき」「ねばならない」思考
「友達なら毎日笑顔で挨拶するべきだ」
- ▶全か無か思考
「遅刻するくらいなら休んだ方がいい」

考え方を选ぼう！

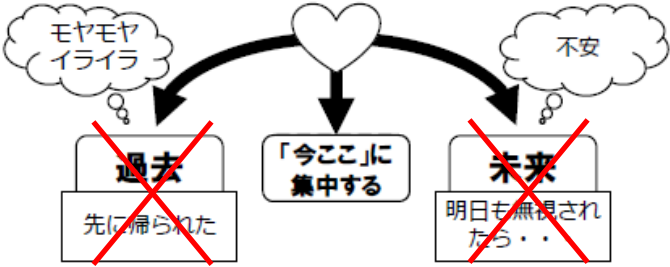
- ▶「考え」を変えようと努力しないで
「どんな考えでも自分の大切な気持ち」だから、否定しなくてよい。思いついちゃうのは仕方ない！
- ▶頭の中で「考え方」をたくさん作って、選択肢を増やすことから始めよう
・「〇〇さんだったら□□と考えるかな」
・どっちの考えが楽か考える、知る



ストレス反応が生じるプロセス



不安な時は、心が「今ここ」にない



不安との上手な付き合い方

- ▶不安を心の中心でなく「スミ」に置いておく
・不安をなくそうとすると、不安に集中することになる
・「不安」だけど、「やってみたら楽しいこともある」
- ▶不安であることを自覚して認め、言葉で伝えられる相手を見つける

不安と距離を保つコツ

- ▶深く考えすぎないで今できることに集中する
「〇〇と言われたらどうしよう」
→「〇〇と言われたらどう返事しよう」
- ▶意味や価値を見出す
つらいことも自分の成長や望む未来につながっていると
思えば頑張れる(Ex.受験勉強)

不安を感じながらも、できることから始めてみよう！