

えがお

第3号(R2.5月29日)

朝日小保健室発行
おうちの人と読んでね。



保健目標 感染症を予防しよう



★生活リズムをととのえよう

自分のペースで過ごしていた家庭生活から、集団生活となる学校生活へ切り替えましょう。スムーズに切り替えるためにも早めにふとんに入ってゆっくり休みましょう。

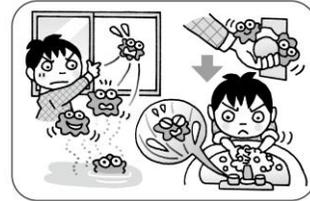
★ていねいに手洗いをしましょう。

ハンカチ・ティッシュをもちあるこう

★マスクをつけましょう

★休み時間には、換気をしましょう。

★体調が悪い場合は、すぐに大人の人に話しましょう。



心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



- こんな体の症状には注意
- おなかが痛い
 - 頭が痛い
 - 食欲がない
 - イライラする
 - 眠れない
 - だるい
 - 落ち着かない
 - 集中できない
 - やる気がでない
 - 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



面談を希望される方は、学校へ連絡してください。

スクールカウンセラーの



たけばやし 竹林先生は、
6月11日と
6月25日の
午前中に来校します。

<保健室からの保護者へのお願い>

- ① 保護者(子供の普段の様子をよく知っている人)による家庭での健康観察
→体調チェック表を使い、ていねいに意識して行う。

基本は、「1日元気で過ごせる状態での登校」です。

今までに例のない感染症による緊急事態での休業措置がようやく解除されての学校再開です。当面の間、感染症予防の観点から、少しでも体調が悪い場合(様子がおかしい場合)は、早退としたいと思います。ご理解のほどよろしくお願いします。

子供の体温の特徴

睡眠リズムとほぼ一致した日内変動があります。0.4~0.6℃程度変化があるのが正常です。起床時がもっとも低く、その後活動とともに上昇し、昼食前から夕方にかけて最も高くなり、その後就寝に向けて徐々に低くなります。このような体温リズムがしっかりと形成されていると、元気に学校生活を送ることが出来ます。体温チェックをお願いします。



体温測定忘れの児童の対応をしていて、気づいたこと

- *正しく体温測定ができない子がいる。
- *「朝食抜き」「朝食の量が少ない」「寝不足」「起床が遅い子」の体温が、低目に測定される。

<測定ポイント>

- *汗をかいている時は、汗をよくふく(気化熱が奪われて低く測定されてしまうので)
 - *わきの下をしっかりと閉じておく
 - *わきの下の中央部に体温計の先端部をあてる(中央部表面に太い血管が走っているの)
- 本来、体温は体の中にある重要な臓器(心臓、脳、肝臓など)の温度である核心温が重要になります。核心温は、わきの下の温度より、0.7℃程度高いといわれているので、わきの下での熱が37℃を超えると、核心温は、38℃近くまで上昇しているということになります。

- ② 2ヶ月遅れて健康診断が始まります。健康診断の事前調査として記入していただいた【保健調査票】が2ヶ月前のものになります。現在の子供さんの様子とそぐわない点が出てきていると思いますので、受診前に知らせておきたい内容などありましたら、後日配布予定の用紙に記入して下さい。

だいじょうぶ だいじょうぶ

私の大好きな絵本「だいじょうぶ だいじょうぶ」(講談社)を紹介します。絵本の内容は、小さな男の子が、こわいことや困ったことにあうと、見守っているおじいちゃんが、男の子の手をにぎりおまじないのように「だいじょうぶ だいじょうぶ」と声をかけてくれると言うお話です。おじいちゃんの「だいじょうぶ」という言葉で男の子の世界は広がっていきます。自分を信じてくれる人が、かけてくれる「だいじょうぶ」という言葉は、どんなに心強く安心できるでしょう。そんな人がそばにいただけで何でもできるような気がしますね。ほのぼのとした絵本です。

今回の新型コロナウイルス感染症では、人との接触を最小限にしてください。密は避けてください。など生活の仕方、コミュニケーションの取り方が今までと全く変わってきました。毎年出していたスキンシップの宿題も、どうしようかなと迷いながら、今年は見合わせました。色々な形で新しい生活の仕方が提案されています。触れ合うことは、難しくても、ふわふわあたたかくなる言葉は、使っていきたいですね。

保健室でたくさんの子と関わる中で、子どもたちを見ていると、ちょっとしたことで不安を感じ、不安から体に不調や色々な症状が現れる子がいました。(言葉で上手に気持ちを表現できないようです。)わたしたち大人は、子どもの表情や行動をよく見て、いつもと違うと感じたら、できるだけ早く子どもとの時間を持ちたいですね。おじいさんのように、やさしく見守り子どもを後押しできる存在でいたいですね。子どものそばにいて大人として【子供が困って頼ってきたときに応えてあげる】これは、子どもの成長につながるとても大切なことです。さあ!少し遅れましたが、令和2年度の学校生活が本格的に始まります。新型コロナウイルスに関しては、わからないことが多く、不安がたくさんあります。先のことは誰にもわかりませんが、どうか、みなさんにとって幸せな1年になりますように。 「だいじょうぶ だいじょうぶ」 みんなで乗り越えましょう。

