

保健だより

おうちの方と
一緒に読みましょう

令和4年2月7日

津幡町立萩野台小学校

保健室

厳しい寒さが続いていますね。暦の上では、立春が過ぎました。暖かい日が待ち遠しいですね！

1月中 旬頃から、コロナ感染者が急増しています。津幡町内でも年代を問わず、毎日10人

前後の陽性者が出ています。1月24日に保健だより臨時号を配付し、お知らせしましたが、**手洗**

い、うがい、消毒、マスクの着用、3密を避ける、これらの基本的な対策をこれからもしっかりと続けていきましょう。

身体が疲れてくるとお休みしたい！と思うように、心も

疲れてくるとお休みしたくなることがあります。長い間、

コロナ予防のために、毎日の生活において、いろいろなこと

をがまんしていると思います。学校行事でもっとこうした

い！地域での集まりをしたい！マスクのことを気にせず過ごしたい！旅行に行きたい！…などなど、感

じているのではないのでしょうか？他にも勉強のことやお友達とのことで悩むこともあるかと思ひます。

はぎのっ子のみなさん、毎日頑張っていますね。疲れてきたなと思ったら、ホッと一息つける時間がある

るといいですね。一人でかかえこまずに、おうちの方、学校の先生、お友達に相談しましょうね。

2月のほけんもくひょう

☆心の健康を考えよう

自分にあてはまるものは、いくつあるかな??

1	最近、ちょっとしたことで泣きたい気持ちになる。
2	夜、布団に入ってから、なかなか寝つけないことがある。
3	体がだるく、疲れている感じがする。
4	何となく気が散って、勉強に集中して取り組めない。
5	友だちと一緒にいても、ひとりぼっちに感じてさみしくなることがある。
6	朝は元気がでないが、午後になると元気がでてくる。
7	あまり食欲がわかない。
8	好きだった教科や運動、遊びに熱が入らない。
9	平日でも家で休んでいたと思うことがある。
10	ときどき、頭が痛くなったり、おなかをこわすことがある。
11	人とおしゃべりするよりも、一人でいたいと思う。
12	最近、イライラしたり、腹が立ったりすることが多い。

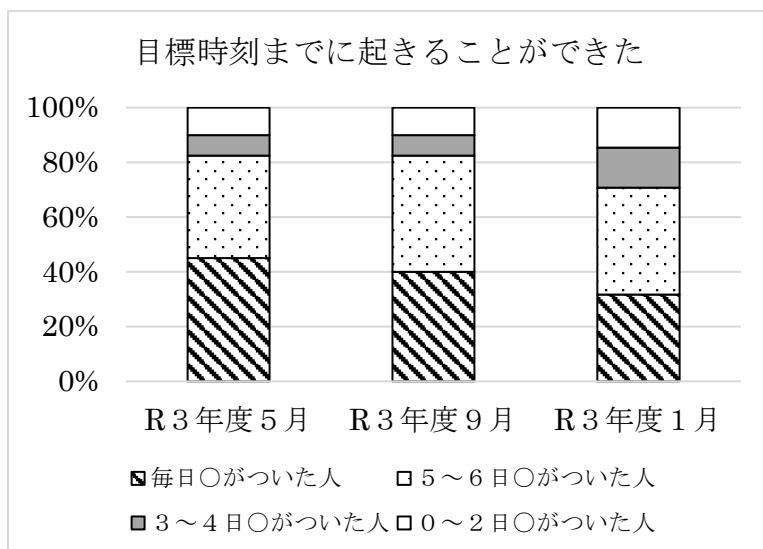


判定 & 一言アドバイス

7個以上あてはまる→心の休けいが必要かも。	家族や先生、友達に相談してみたらどうかな？
3～6個あてはまる→少し元気がなさそう。	自分の好きなことをしてリラックス！
0～2個あてはまる→元気そうだね。	疲れる前に、時々、休けいしよう。

保護者の皆様へ

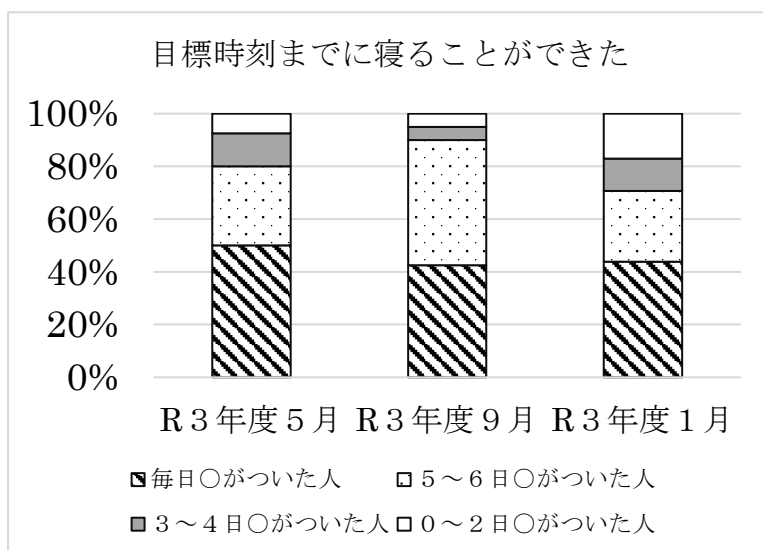
3学期の健康パワーアップ大作戦のご協力、ありがとうございました。1・2・3学期のチェックを比較した結果をお知らせします。



☆早起きについて

3学期は5日以上〇がついた人が減少しました。冬になり、朝は寒いことと外が暗いことから、朝、なかなか起きられないことが考えられます。

朝起きられるように、目覚まし時計をセットする、起きる時刻になったらカーテンを開けるなどの工夫をお願いします。



●早寝について

早起きと同様に、5日以上〇がついた人が減少しました。

冬休みで生活リズムが崩れたままであったり、日中の活動量低下によってなかなか眠れなかったりすることが考えられます。

昨年度の同時期と比較すると、毎日〇がついた人は昨年度よりも20%増加しているため、早寝について改善傾向がみられます。

**来年度も、睡眠習慣改善に向けて、継続的な取組を行いたいと思います。
引き続き、お子さんが早寝早起きできるように、ご協力お願いいたします。**

●新型コロナウイルスについて

現在、感染拡大しているオミクロン株ですが、オミクロン株とオミクロン亜種の2種類あることが分かってきました。亜種もすでに日本で感染が確認されており、亜種はより感染力が強いようです。深刻な感染状況は、この先もまだしばらく続くことが考えられます。

登校後、お子さんに発熱やかぜ症状が見られた場合は、お迎えの連絡をさせていただきます。また、兄弟姉妹がいる場合は、一緒に早退することになりますので、ご了承ください。登校前に検温と合わせて、かぜ症状の有無を確認され、かぜ症状がみられる場合は、登校を控え、ご家庭で休養していただきますよう、ご協力お願いいたします。