

ほけんだより



おうちの人と読んでね★

2023. 2. 15

石崎小学校 保健室

2月



保健目標

冬の病気を予防しよう!

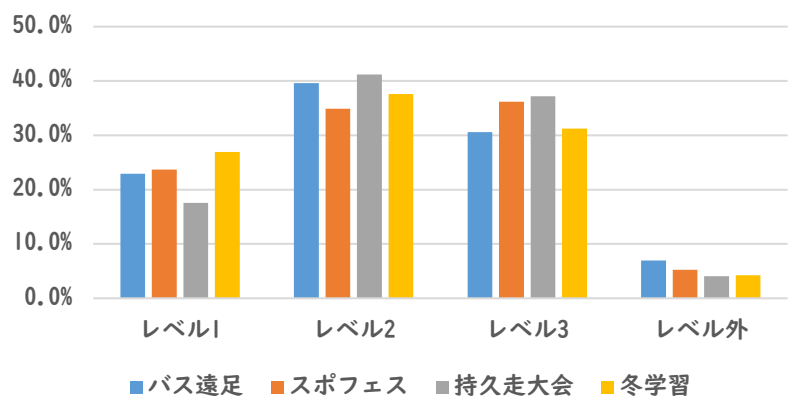
季節性インフルエンザが流行しています。また「腹痛」や「嘔吐・吐き気」「下痢症状」等、胃腸炎の症状で欠席する児童も多いです。毎日の体調チェックや持ち物の管理など、引き続きよろしくお祈いします。



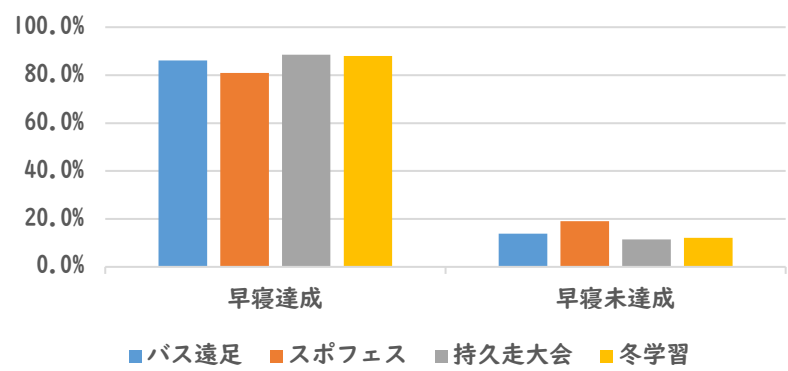
メディアコントロールの日 ~結果~

2学期から取り組んだ「メディアコントロールの日」の結果をお知らせします。行事を元気な体で楽しむために、メディアの使用をコントロールし、早寝を心がけている児童がたくさんいました。

全校 メディアコントロール



全校 早寝達成度



レベル2やレベル3など、より高いレベルにチャレンジする児童が多かったです。また回を重ねるごとに、レベル外(どのレベルも達成できなかった人)の数も減っていき、メディアコントロールをがんばろう!という気持ちが伝わってきました。

早寝ができていた児童も多かったです。特に、2年生は毎回全員が早寝をしていました!素晴らしいことですね。普段は寝るのが遅くなっている児童も、この日は早寝を心がけている様子がうかがえました。おうちの方の声かけやご協力のおかげです。ありがとうございました。



インフルエンザが流行しています!

先週から、インフルエンザに罹患する児童が増えています。症状は、「咽頭痛」「咳」「発熱」が多いように感じます。体調が悪いと感じたときは、登校を控え、病院を受診してください。新型コロナウイルス感染症の可能性もありますので、兄弟姉妹も登校を控えてください。

インフルエンザは出席停止期間がありますので、罹患された場合はその期間、出席停止になります。(発症後5日を経過するまで、かつ、解熱後2日を経過するまで)兄弟姉妹は登校できます。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザでは対応が異なりますので、確認をお願いします。



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと **戦う!**

自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、友だちがミスをして負けてしまった。こんな言い方していませんか?



You メッセージ なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ 負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。