

My☆health



R6. 2. 6 川北中 保健室

まだまだ寒い日が続いていますが、立春を過ぎ、これから日が少しずつ長くなっていきます。1月下旬からインフルエンザB型や新型コロナの連絡が入っており、週明けも風邪症状の欠席者が増えています。体調にはくれぐれも気をつけて、学年末を乗り切りましょう！

～持ち込まない・広めない・持ち帰らないために～

家庭内感染対策 ～家族に体調が悪い人がいたら～

家庭内感染を防ぐには、外出先での感染を防ぎ、家庭内にウイルスを持ち込まないことが重要です。風邪症状がある時は無理をせず休養し、必要に応じてかかりつけの医師に相談しましょう。



- ① かせ症状のある人との接触をできるだけ避ける。
- ② こまめに手洗いをし、ウイルスの侵入を防ぐ。
- ③ 部屋を加湿する（かせのウイルスは湿気に弱い）。
- ④ トイレ、手洗い、お風呂で使うタオルやコップの共用は避ける。
- ⑤ 対面での長時間の話は避ける。
- ⑥ 定期的に換気をする。
- ⑦ 大皿料理は避け、一人分ずつ盛り付ける。
- ⑧ ドアノブやスイッチ、リモコンなどの共用部分の清掃（消毒）も有効。



＜保護者の方へ＞

日本スポーツ振興センター災害共済の申請について

学校でのけが（登下校含む）で受診し、医療費が1,500円以上（薬代含む）かかった場合、給付対象となります。申請忘れはありませんでしょうか。初診から2年が経つと、申請ができなくなりますので、手続きに必要な書類やご不明の点がありましたら、学校まで連絡をお願いします。



＜保護者の方へ＞

本日、『発育のようす』（緑色）を配付しました。学期ごとのお知らせになりますので、ご家庭で保管をお願いします。お子さまの発育等で気になることがありましたら、保健室までお知らせください。



公立入試に向けて体調管理 に気をつけよう



受験生の
みなさんへ

非常災害時における“こころ”のケア

♡心の温度計♡



能登半島地震から1カ月あまりがたちますが、依然として停電や断水の地域があります。おうちの方にも、ご苦労やご心労が重なっておられることと思います。今回の地震のように大変重いストレスにさらされると、程度の差はあっても誰でも、不安や心配などの反応が現れます。これらの状態や訴えは、大きな心理的ショックによって起こる正常な反応です。症状は、現れたり一時的に消失したりすることもあります。また、災害直後は特に問題なく過ごしていても、数ヶ月以上経過した後に現れることもありますので、しばらくはお子さんの様子を注意して見てあげてください。

こころと身体を健康を保つために、以下のことを心がけましょう。

1. 休息をとりましょう。

眠れていますか。あれもこれもと考えると眠れなくなったりします。意識して休息の時間をとるようにしましょう。自分の好きなことをする時間もつくるようにするといいですね。



2. 食事や水分を十分に摂りましょう。

食欲はありますか。心配事や悩みが深くなると食欲がなくなったり、砂を噛んでいるようだという人もいるように、おいしいと感じなくなったりします。食欲がない時は、食べられる時に食べやすいものを食べましょう。また、水分の補給を積極的に行いましょう。



3. 心配や不安を1人で抱えずに、周りの人と話しましょう。

災害の後、心配が増えたり不安になるのはあたりまえのことです。1人で抱え込まずに、家族や友達、話しやすい人に相談してみませんか。話すだけでも気持ちが楽になることがあります。

4. お互いに声をかけあいましょう。

周りの人で、最近、元気がないなど感じる人はいませんか。悩んでいても、なかなか自分からは相談にいけないものです。周りの人が気をつけて声をかけてあげてください。みんなで助け合いましょう。

「災害後のこころのケア」について、石川県教育委員会より、相談窓口の案内がありましたのでお知らせいたします。お子さまのご心配なことがありましたら、ご利用ください。

また、学校にもお気軽にご相談ください。

文部科学省
文部科学省 HP
にもその他の
相談場所が紹介
されています。

(拡大)

子供の相談窓口 ～ちょっとでも心を軽くしませんか～

石川県教育委員会



地震のことや学校生活のことで、不安や悩みがあったら、いつでもすぐ相談してください。

能登半島地震・子供のこころ相談テレホン

しよう おはなし

<臨床心理士等がお話します>

0120-48-0874

【1月15日～3月31日の平日13時～18時30分】

対象：小学生から高校生及びその保護者

能登半島地震・進路・学習相談テレホン

はなす なやみ

<進路・学習、転入学、学用品等について>

0120-873-783

【1月15日～3月31日の平日9時～17時45分】

※1月15日は13時～17時45分

対象：小学生から高校生及びその保護者

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

なやみおう

※このほかにも、みなさんの話を聞いてくれる場所がたくさんあります。学校にも、担任の先生、保健の先生、スクールカウンセラーなど、相談できる大人がいますよ。

