

ほけんだより 2月

2024. 2. 1
石川県立錦城特別支援学校
保健室

2月4日は「立春」といい、暦の上では春の始まりとなりますが、まだまだ寒い日は続きそうです。石川県内のインフルエンザの流行については、一時からすると感染者数は減っているようですが、それでも流行していることに変わりはなく、この先も注意が必要な状況です。規則正しい生活と感染予防を心がけ、2月も元気に過ごしましょう。



心の健康について考えよう!

みなさんは、「心の健康」について考えたことはありますか? 「なんだか元気がでない...」。そんなときには、自分の心の様子や体の調子を振り返ってみてください。

心の元気がないときの症状は?

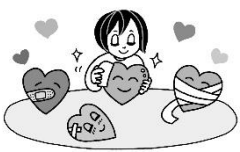
- 食欲がない
- 眠りが浅い、眠れない
- やる気が出ない
- 体がだるい など

心の元気がないときの原因は?

- 心配や不安なことがある
- 友達とケンカした
- 思うようにいかないことがある など

自分で自分の心を元気にする方法は?

- 心配や不安なことを誰かに話す
(おうちの人でも、学校の先生でも、話しやすいと思える人でOK!)
- 自分が「楽しい!」、「好き!」と思えることをする
- お風呂にゆっくり入る
- 体を動かして汗をかく
- のんびり、ゆっくり過ごす時間をつくる



こころやからだの調子は どうですか?

能登半島地震から1か月

怖いことや辛いこと、自分ではどうにもできないことがあると、こころやからだの調子がいつもと違って来るのは自然なことです。だいたいしばらくすると、自然にもとに戻ります。こころやからだにおこる変化は一人ひとり違います。つらい状態が長く続いている場合や、不安なことがある場合は、保健室でも話を聞くことができますので、相談に来てくださいね。

しもやけにご用心！

「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時期、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。



- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。

保護者の方へ

◆能登半島地震から1か月が経ちました。加賀市の被害は、幸いなことにさほど大きくなく、本校は予定通りに3学期をスタートし、学校生活を送ることができています。しかし、ニュース等では毎日被災地の過酷な現状が流れ、まだしばらくは余震の心配もある状況です。突然の恐怖体験、毎日流れるニュース、スマートフォンやテレビの警戒アラーム音…。中には、怖さや不安を強く感じているお子さん



もいることと思います。子どもは大人と比べて、ストレスが身体の不調や行動上の問題として現れやすい傾向があります。学校では引き続き、児童生徒の心と体の様子をよく観察しながら過ごしていきたいと思います。ご家庭でも、何か気になる様子や心配なこと等がありましたら、学校までお知らせください。

*こちらに、参考となる情報が掲載されています。

「災害と子どもの心(国立成育医療研究センター)」

<https://kokoro.ncchd.go.jp/disaster/index.html>

「日本小児科学会 令和6年度能登半島地震 震災関連情報」

(障害児の支援についても掲載されています)

https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=547



◆1月末に、該当する児童生徒を対象に、次年度に向けての保健関係書類(主治医の先生に記載していただく書類等)の提出に関するお知らせを配付しました。お知らせに記載の内容を確認され、準備をお願いいたします。ご不明な点がありましたら、学校までお問い合わせください。