



令和6年度 南郷小学校 保健室

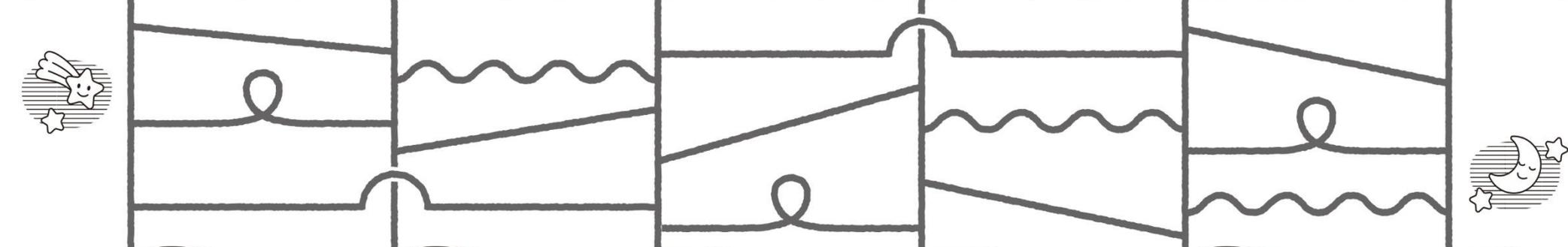
2024年ももうすぐ終わり、新しい年がやってきます。今年はどうな年でしたか？ぜひ、楽しかったこと、嬉しかったことを思い出してみてください。きっと、その思い出が「来年もがんばるぞ！！」というエネルギーになるはずですよ。冬休みは、クリスマスやお正月…いろいろな行事が待っています。3学期から元気に登校するためにも、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。2025年、みなさんの元気な笑顔に会えることを楽しみにしています！

よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？
考えてから線をたどってね。

<p>Aさん</p> <p>休みの日も毎日 同じ時間に起きる</p>	<p>Bさん</p> <p>朝はカーテンを開けず、昼までごろごろする</p>	<p>Cさん</p> <p>毎日朝ごはんをしっかりと食べている</p>	<p>Dさん</p> <p>40℃位のぬるめのお湯につかる</p>	<p>Eさん</p> <p>寝る1時間前に甘いものを食べる</p>	<p>Fさん</p> <p>寝る直前まで、スマホやゲームをする</p>
---	---	--	--	--	--



<p>Dさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。</p>	<p>Aさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。</p>	<p>Bさん</p> <p>しっかりと寝れていないよ</p> <p>朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。</p>	<p>Fさん</p> <p>しっかりと寝れていないよ</p> <p>スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。</p>	<p>Cさん</p> <p>ぐっすり眠れているよ！</p> <p>朝ごはんを食べると、体中からだじゅう朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。</p>	<p>Eさん</p> <p>しっかりと寝れていないよ</p> <p>寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は動き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。</p>
---	---	---	---	---	--

生活リズムチェックについて

早ね・早おき・朝ごはん・メディアとの付き合い方などの『生活リズム』が乱れがちになる冬休みに、第2回の生活リズムチェックを行います！もう一つ、別の宿題として「食育チャレンジシート」があるので、一緒に取り組んで、生活リズムを見直しましょう。

ちようせんする日には「食育チャレンジシート」に取り組む日と同じ、自分でえらんだ7日間です。

夏休みに生活リズムチェックを行った時、ぜんぶに〇がついたのは3人でした。今回も、ぜんぶに〇がついた人は表彰されます。ぜひ、がんばってチャレンジしてみましょう！また、お家の人にまかせるのではなく、自分でしっかり意識して取り組んでくださいね。



ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてくださいね。

保護者のみなさまへ

寒い日が続いています。この季節はコロナウイルス感染症・インフルエンザをはじめとした様々な感染症が流行します。今一度、予防対策や日常の健康観察の強化をお願いします。

1. 健康管理について

< 健康観察 >

毎朝、お子さんの健康観察（発熱、顔色、表情、元気など）をお願いします。

< 欠席 >

電話は8:15まで、コドモンは8:00までに学校へ連絡をお願いします。

< 遅刻・早退 >

わかった時点で学校へお知らせください。ただし、**コドモンで当日の連絡をする場合は8:00まで**をお願いします。（8:00以降は職員が確認できない場合もございます。）

2. 出席停止措置について

下記のような病気（感染症）にかかった場合は、出席停止措置がとられます。この場合は医師による「学校感染症の罹患証明書」の提出が必要となります。（指定用紙は学校にあります）

※インフルエンザ、コロナウイルスの欠席については証明書は必要ありません。

インフルエンザ：発症後5日を経過し
かつ、解熱した後2日を経過するまで

発症日	発症後5日間 (この期間は解熱したとしても出席不可)							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
🤒	🤒	🤒	😊	😊	😊	😊	😞	
発熱	発熱	発熱	熱なし	熱なし	熱なし	熱なし	登校可能	
🤒	🤒	🤒	🤒	🤒	😊	😊	😊	😞
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	熱なし	熱なし	熱なし	登校可能

⇒4日目以降に熱があった場合は
登校可能日が後ろにずれこみます。

コロナウイルス感染症：発症後5日を経過し、かつ、
症状の軽快後1日を経過するまで

発症日	発症後5日間 (この期間は症状がなくなったとしても出席不可)							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
🤒	🤒	🤒	😊	😊	😊	😊	😞	
症状あり	症状あり	症状あり	症状なし	症状なし	症状なし	症状なし	登校可能	
🤒	🤒	🤒	🤒	🤒	🤒	😊	😊	😞
症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状なし	登校可能

⇒5日目以降に熱があった場合は
登校可能日が後ろにずれこみます。

★出席停止となる感染症★

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症（証明書不要）、百日咳、麻疹、風疹、水痘、結核、咽頭結膜熱、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）など…

★医師の判断で出席停止となる感染症★

溶連菌感染症、手足口病、マイコプラズマ感染症、ヘルパンギーナなど…

藪下スクールカウンセラーの いきいきコラム

震災1年後のこころのケア

恋人関係では付き合ってから1年経つと「付き合ってから1年記念」と話すなど、付き合い始めの頃の気分を思い出すことがあると思います（たぶん）。このように、節目になると「事の起こりの気分」が出てきやすくなることを「アニバーサリー（記念日）反応」と呼びます。

厄介なのが、こうした「アニバーサリー反応」がストレスによっても起こることです。嫌な出来事があったから1年などの節目になると、不安な感情が出やすくなったり、落ち着きがなくなったり、怖い夢を見たり、音に敏感になったり、集中できなくなるなどの「ストレス反応」が生じやすくなるとされています。

能登半島地震の場合、報道等で「あれから1年が経ちましたが…」という表現を耳にすることが増えたり、1月1日に関連した刺激（おせち、お年玉、雪など）に触れることが多くなるため、上記のようなストレス反応が出やすくなるかもしれません。ここでは、このような反応にどのように対応していけばいいかを挙げておきます。

まず、先の恋人関係の例で挙げたことからわかるように、こうした「アニバーサリー反応」は人間の「ふつうの反応」であり、異常なものでもおかしいものでもありません。もしも、心配な様子が見られたとしても「変なことが起こった!」と焦らずに、周囲の大人が落ち着いて接することで子どもも落ち着いていくことが多いものです。

また、親子関係でできることについてもお話しておきます。まずは「よく話を聴く」ということです。不安や緊張について話してもらい、その不安や緊張を「わかってもらった」「理解してもらえた」と感じることで、その「話をわかってくれた人のイメージ」がこころの中に残ります。すると、次に不安や緊張が襲ってきたときに、その「話を分かってくれた人のイメージ」がわいて、こころの支えになってくれます。

ただ、小学生だと「自分の不安や緊張」についてうまく話せない、「自分が不安になっている」という自覚自体ができていないということもあり得ます（特に小さい子に多いです）。こういう子に対して有効なのは「不安や緊張を抱えた身体ごと支える」という方法です。つまり、親に甘えるなどの身体的接触を積極的に行うと良いでしょう。この際、「こうやって不安や緊張を支えている」という心持ちで関わるとより効果的です。

そのほかにも、深呼吸などのリラクゼーション法、好きなことに取り組んでみる、嫌な情報（動画で地震の映像を観る等）を避けるなども有効な方法ですね。その子に合った対処法がありますから、子どもと関わりながら手探りで見つけていっていいでしょう。ただし、あまり家庭だけで抱え込まないようにしてもらいたいですし、お気軽に学校やスクールカウンセラーなどへご相談ください。

本年も、学校保健活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。日々変化する対応の中で皆様には多々ご不便をおかけしたと思いますが、いつも快くご協力くださり、感謝の気持ちでいっぱいです。来年も子どもたちの成長・学びを精一杯サポートしていきますので、よろしくをお願いします。

養護教諭・馬場

