

ほけんだより

平成31年 1月22日
 国立市立国立第二小学校
 校長 小林 理人
 主任養護教諭 立川香也子
 保健室NO, 10

インフルエンザ

二小では、1月の第3週からインフルエンザでお休みする人が増え始め、2年生で1クラス学級閉鎖をしています。(1/22現在)

インフルエンザは、予防接種を受けていても罹る場合もあります。予防接種で症状が出にくく、登校してしまい、感染を広げることもあります。体調不良が続く場合は、熱がなくても一度受診してみましょう。朝、調子が悪ければご家庭で経過を見てください。まん延防止にご協力お願いいたします。



○休みの日でも夜ふかしせずに、規則正しく生活しましょう。

○月曜日に疲れを残さない休日の過ごし方を工夫しましょう。

(月曜日のカゼ欠席が多いです…)

○人ごみにはなるべく出かけないようにしましょう。出かけるときはマスクをしましょう。



○うがい・手洗い・部屋の換気はこまめにしましょう。



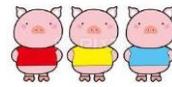
○登校するときは治癒証明書が必要です。かかり

つけの先生にOKをもらってから登校してください。

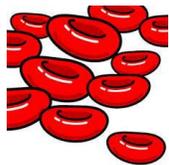
○抵抗力が落ちている時なので、マスクをして登校したほうがいいでしょう。続けてB型や溶連菌にかかることもあります。



1月 発育測定時の保健指導



1年生：「三匹のこぶた」 赤・黄・緑バランスよく食べよう！（食育紙芝居） 幼稚園や保育園で学んだ児童も多く、「三角食べがいいんだよね。」や「赤は血や肉になる食品だよ。」とってくれる人もいました。給食献立放送で、赤・黄・緑の食品をいつも放送しているのですが、よく聞いて覚えている児童も多く、感心しました。



2年生：「血液のはなし」（紙芝居）血は赤く見えるけど、黄色のジュースの中に赤玉くん・白玉くん・星くんが浮かんでいるよ。その役割はね…。とお話が進みます。赤血球という言葉を知っている人、白血球がバイキンを食べてくれることを知っている人もいました。

3年生：「けがの手当て」自分でできる手当の基本を学びました。服の上からやけどをしたら、脱がずにそのまま水で冷やすことをイラストで示すと、「そ、そうなるのかあ」と目が点になる人もいました。



4年生：アンガーマネジメント（じょうずに怒ろう）です。「怒りも大切な感情」でも、怒りすぎちゃう、激しく怒る、これでは心は健康じゃない。怒りの本質は、不安やさみしさ。この気持ちに自分で気づき寄り添うことが大切。カウンセラーさんや大人の助けが必要なこともある。「6秒ルール」や気持ちのそらし方、言葉にして伝える、「けんかはWIN・WIN」でお互いを分かり合うためにするなど学びました。

怒りの原因を知ろう…



5年生：「骨の成長と成熟」～コツコツ貯めようカルシウム貯金～ を行いました。伸び盛りの5年生。背を測るときもいつもより姿勢が良かったです。



6年生：「ストレスと上手に付き合おう」思春期や反抗期そして進学。ある程度のストレスは成長に欠かせませんが、同じ出来事でも人によってストレスを強く感じたり、ストレスと感じなかったりすることがあります。自分の受け止め方の癖を知って、ストレスへの耐性を高め、リラックスの方法をいくつかもとうというお話をしました。「腹式呼吸でリラックス」の実践もしました。



「健康の記録」をご家庭に返却しています。

ご覧になりましたらサインをして担任に戻してください。6年生は、卒業前の3月になりましたら、成長リボンを添えて返却します。