

ほけんだより 2月

平成31年 2月 12日
 国立市立国立第五小学校
 保健室

まだまだ寒い日が多く、朝起きるのもつらい季節ですが、元気に登校できていますか？この時は雪が積もったり道がおおたりして、足もとに注意が必要です。

いつもより早く家を出る方が余裕をもって登校でき、急いで転んだりすることも防げますよ。

また、寒いとついポケットに手を入れたくなりますが、顔から転んでケガをしてしまうこともあります！寒い日は手ぶくろをして、ポケットから手を出して歩きましょう。



最新 かぜ・インフルエンザ

情報

1月から2月上旬にかけて、市内小中学校でも学級・学年閉鎖があちこちでありました。先月、五小でもインフルエンザによる学級閉鎖がありました。

2月12日現在、五小でのインフルエンザ出席停止者は、**9名**です。(すべてインフルエンザA型です) 流行は少し落ち着いてきましたが、今後も学級・学年での罹患者が増えた場合には、閉鎖措置をとる場合があります。

学校でも、手洗い・マスク・換気等を徹底していますが、ご家庭でも予防をお願いいたします。

はつねっ 発熱

さむけ

この「症状が」でたら インフルエンザの可能性あり

かんせつ いた 関節の痛み



〈インフルエンザによる出席停止について〉

インフルエンザ等の学校感染症にかかった場合、登校が再開されるときに医師が感染のおそれがないことを証明する「登校証明書」の提出が必要となります。「登校証明書」は国立市のホームページからダウンロードできます。また、担任までご連絡いただければ、印刷したものをお渡しすることもできます。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	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	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

〈学校保健委員会 『ツボミスクール』の開催について〉

下着会社ワコールより講師の先生をお招きして、女の子のからだの変化や成長に合わせた下着の選び方についてご講演いただきます。どなたでもお気軽に、無料でご参加いただける会となっております。当日は、途中からの参加や申し込みをしていない方のご参加もお待ちしております。お時間がありましたら、ぜひお越しください。

★スクールカウンセラーより・・・★

スクールカウンセラーの平野正巳です。毎週木曜日に来校しています。子供の相談だけでなく、保護者の方の相談もお受けしています。お気軽にご相談ください。なお、相談は予約制となっております。ご相談の際には、副校長、担任、養護教諭などを通じてご連絡ください。

〈開室日〉 2月14日・21日
 3月7日・19日※

※3月14日(木)はお休みです。

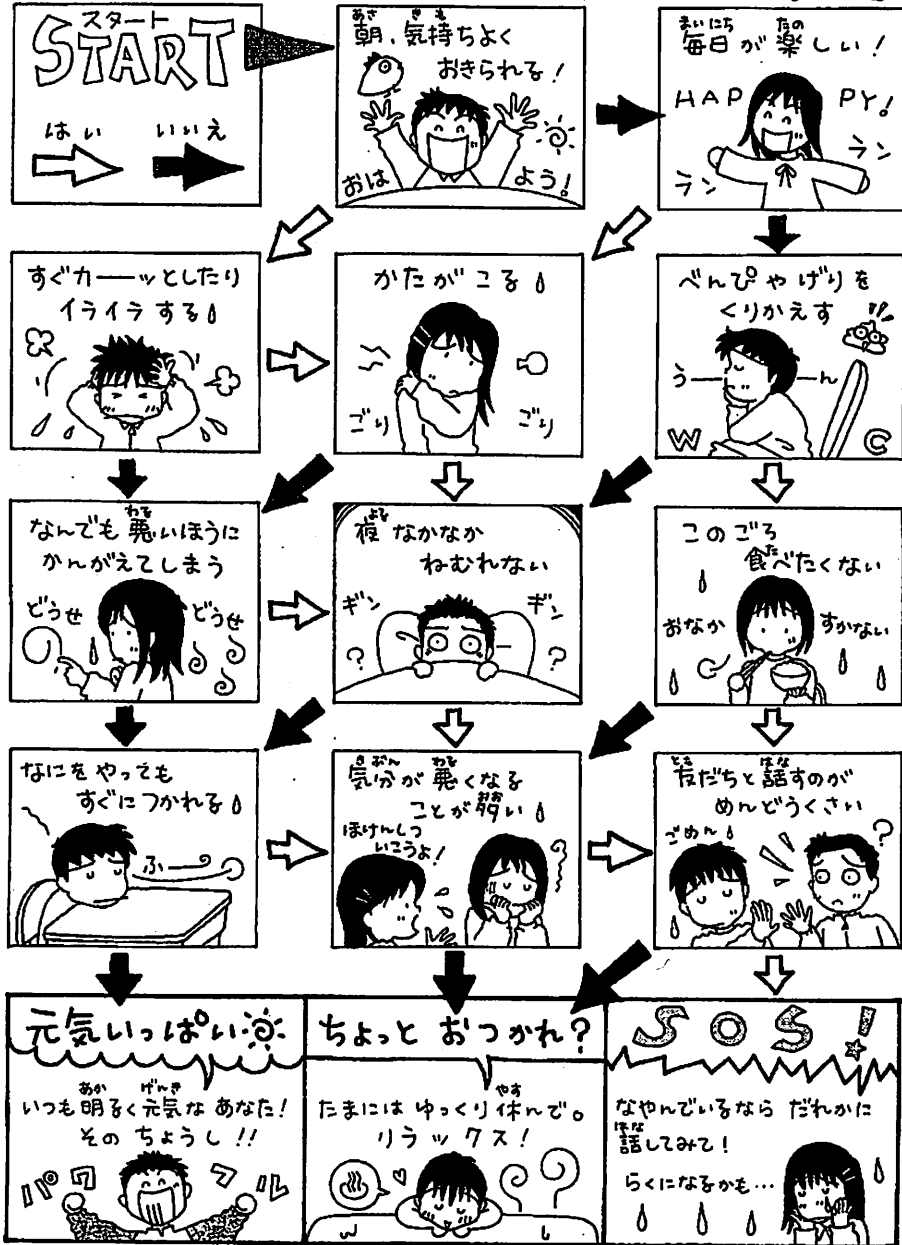
今年度は19日(火)の開室が最後となります。



★うらも見てね★

♡みなさんの「心」は元気でしょうか？自分の「心」の健康について考えてみましょう♡

みなさんの「心」げんき!? ストレス農チェック!!



ストレスを解消しよう

おすすめのリラックス法

心と体は深く結びついているため、心配事があると、体の調子も悪くなってしまいます。そうならないように、ふだんから自分にあったストレス解消法を見つけて、心の健康を守りましょう。

- ① ゆっくりお風呂に入る
- ② 好きな本を読んだり、音楽を聞いたりする
- ③ 運動したり、ストレッチをしたりして体をほぐす
- ④ 何度が深呼吸して、心を落ち着ける
- ⑤ なやみを誰かに相談する(話してみる)
- ⑥ 大きな声で歌う

ストレスを感じるのはいつ?

- A みんなの前で発表する時。いつもどきどきするんだ
 - B クラスがえきをする時。不安で少し前から眠れなくなっちゃう
 - A ええっ! どうしてクラスがえきがイヤなの? 楽しいじゃん
 - B 発表の時こそそんなにどきどきしないけどなあ...
- このように、ストレスを感じる場面は、人によって違います。自分にとってはどうってことないけど、友だちにはとてもつらい...なんてこともあるのです。
- B うまく発表できるか、不安になっちゃうんだね。でもAなら大丈夫だよ
 - A 友だちと別々のクラスになるのがこわいんだね。でも、クラスが通ってもまた一緒に遊ぼうよ
- 「自分は平気だから大丈夫!」と思うのではなく、他の人がつらそうなのは、二人のように声をかけてあげてくださいね。

言葉には力がある

「うざい」「きもい」「バカ」「きえる」「むかつく」……。これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷つけたりします。反対に、「ありがとう」「大丈夫?」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなりますね。このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気分になせたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気をつけたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいですね。

