

ほけんだより 2月

杉並区立高井戸第四小学校
 令和6年2月13日(火)
 校長 本橋 忠旗
 養護教諭 横山 美佳

先月は、暖かい日もありこのまま春が来てしまうのかと感ずるほどでした。暦の上では節分が過ぎ立春を迎えたのですが、まだまだ、冬なのだとして5日の降雪で実感しました。

さて、校内では、先月は、胃腸炎症状、溶連菌感染症の欠席連絡が主でしたが、1月の終わり頃から、インフルエンザB型の報告が入るようになりました。そして、先週は4年生の1クラスで、学級閉鎖をしました。発熱・頭痛・だるさなどが主な症状です。発熱してコロナ感染症やインフルエンザの検査をして、どちらも陰性の児童がいる中、解熱後、再度検査して、インフルエンザでしたという報告もあります。学校医からは、B型は、検査の反応がA型に比べて遅く出ると伺いました。先週終わりからは、コロナ感染症の報告も同時に連絡が来るようになりました。コロナ感染症については、第10波と言われるピークが来ています。これから、増える可能性があります。ご家庭の皆様も体調管理、よろしくお願いいたします。

1月19日 第2回学校保健委員会報告

学校公開日に学校保健委員会を開催しました。本校のスクールカウンセラーの話で、参加ありがとうございました。参加者の感想を一部ご紹介します。

- ・わかりやすく、貴重なお話、ありがとうございました。(多数)
- ・子どもの発達段階に合わせた大人のかかわり方を教えていただき、早速、実践してみようと思いました。
- ・子どもの発達を心配している親御さんが、自分だけでなくいることを知って安心しました。
- ・日頃の自分の悩みや心配事にぴったり当てはまる内容でした。(多数)
- ・子どもの良いところをたくさんメモしようと思いました。
- ・子どもの発達段階に応じた関わり方に違いがあり、この先の見通しが理解できた。子どもとの関わり方を見直すきっかけになった。
- ・具体的な例をあげて、年齢別に発達の仕方を教えていただいてよかった。自分だけでは判らない事だらけだったので、とても勉強になった。

子育ては、誰に教わることなく子どもが生まれると同時に「親業」が始まります。日々悩みながら、迷いながら、子どもと一緒に親も成長するのかなと振り返って思います・・・いや、まだまだ悩んでいます。(笑)

相談するのは 恥ずかしいとじゃないよ!



冬の終わりと ともに来るのは

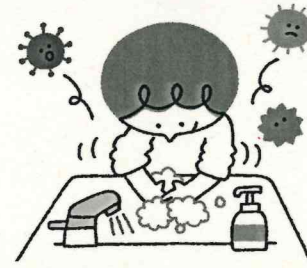
2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。春が近づいてきたことを表していますね。これからだんだんと暖かくなっていきますが、冬の終わりとともにやってくるのが、花粉。外に出るときはマスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服で対策をしましょう。服に付いた花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、「付けない」「持ち込まない」工夫が大事ですね。



覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に

イライラ、モヤモヤ...あなたの解消法は?



音楽を聴く



ぼーっとする



読書をする



友達と過ごす



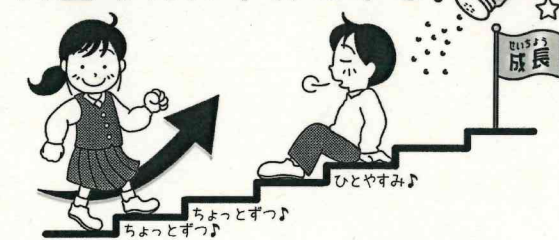
睡眠をとる

こころ♡ 気持ちのメンテナンス

それぞれちがいます



適度なストレスは、人生のスパイスになる。



ちょっとがんばれば乗り越えられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。