



令和4年1月31日
西東京市立芝久保小学校
養護教諭

児童数配布

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。自分が笑顔になったり、友達などの笑顔を見たりするだけで、心がホッとしたことはありませんか。笑顔は、体の免疫力が上がったり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識して、ニコニコの2月にしていきたいと思います。

◎今月の保健目標

心の健康を考えよう



心を大切にしていますか？

「手あらいや運動をがんばっています！」などの声を聞くことが増えてきました。毎日の感染症対策を、しっかり続けて、体の健康を守ろうとしていることが伝わってきます。

では、心の健康は、どうでしょうか。自分の心も、周りの人たちの心も、大切にできていますか。心と体は、つながっています。心に元気がなくなってくると、具合が悪くなってきたり、がんばる意欲がわかなくなったりすることがあります。時には、自分自身をほめたり、周りに感謝の気持ちを伝えたり、つらい時には大人へ相談したりして、心も元気に過ごすことができるようにしていきたいと思います。

こんな考え方をしている時、ありますか？

気持ちを切り替えてみましょう！



- きっと自分にはできない
- 何をやってもだめだ
- 全部自分のせいだ

- 自分なんて役に立たない
 - あの子はきっと自分の悪口を言っている
 - きずついたから、きずつきたい など
- このように考えてしまうと、自分の心も、相手の心も、きずついてしまいます。



- 自分が得意なことをしている姿を思い浮かべる
 - 自分が好きなものを思い浮かべる
 - 楽しかった出来事を思い出す
- 楽しいこと、できるようになったことなどを思い浮かべると、気持ちが上向きになったり、自信をもてるようになっていたりします。それでも、心が元気にならず、悩んでしまう場合は、おうちの方や先生たちに相談して、元気になる方法を考えていきたいと思います。

◎2月の保健行事（予定）

- 8日（火）すこやかタイム（5年生）
- 16日（水）・18日（金）すこやかタイム（6年生）
- 24日（木）色覚検査（1年生希望者）

保護者の皆様へ（裏面）



保護者の皆様へ

新型コロナウイルスの感染症対策のため、西東京市ではオンライン授業が再開しています。前回は、登校時間や教室の様子など、普段とは違う生活に戸惑いを見せた子どもたちも、今回は、以前よりも慣れた様子を見受けられます。変化への適応力が高まっていることを感じています。

全国的に感染拡大が見られる中、緊張する時間が続いています。そんな時だからこそ、心のやり取りが大切になってきます。心が和んだり、温まったりする時間を重ねて、緊張や寒さで縮こまった体を解きほぐせるよう、保健室でも尽力していきます。また、保護者の方から「気に掛けてもらっている。」と感じると、嬉しそうに報告してくれるお子様もいます。ご家庭でも、「表情がいつもと違うな。」と感じた際には、ぜひ見逃すことなく、お子様へのお声掛けをお願いいたします。



鼻マスク・ロマスクになっていませんか？

マスクの紐が、顔に対して長く、鼻や口が出てしまうお子様をよく見かけます。

今は、インターネットなどで調べると、いろいろな方法が紹介されています。自分で調整する方法や、100円均一などで売られているグッズの紹介などが出てきました。

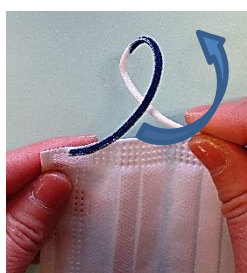
マスクに隙間があると、そこからウイルスなどが口元に入り込み、吸い込みやすくなる可能性があります。

紐の調整をして、隙間なくマスクを付けられるようにしていきましょう。

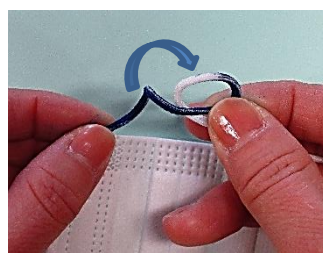
【 紐の長さ手で調整する方法 】



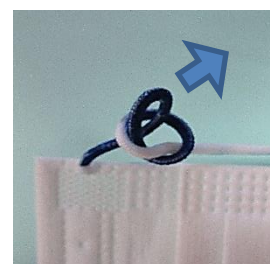
わかりやすいように、左側に色を付けました。



①左側を上重ねます。



②左端を、輪の下から中に入れます。

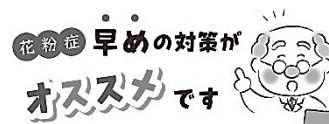


③下から出てきた紐を、上に引っ張り上げます。



完成！
上に下に調整ができたり、
解くこともできます。

花粉症の季節にもなってきます。
早めの対策をしていきましょう。



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に
使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして
早めの対策を！

