

保健だより

三次市立八次中学校 保健室

令和4年8月29日(月)

No.7

すこやか

さあ！2学期も笑顔で過ごしていこう！

厳しい暑さが続いた夏休みでしたね。2学期が始まりますが、みんなで笑顔で過ごしていきましょう！

さて、夏休み中に新型コロナウイルス感染症拡大のニュースを聞いて、不安やしんどい思いをしたかもしれません。

—昨年から、皆さんは新しい学校での生活様式の中でがんばっていますよ。今までどおり、みんなが笑顔で過ごしていけるよう、自分には何が出来るか考えて行動していきましょう！

そして、2学期が充実したものとなりますように・・・



みんなが笑顔で元気に過ごすためにできること

登校前の体温測定や自分の体のようすの変化に気づこう

自分の体調の変化に気づき、体調が良くない時は無理をしないことが大切です。

○登校前におうちの人に体調と体温を測って、確認してもらいましょう。

○中学校の西階段の前に非接触型の体温自動測定機があるので、活用しましょう。

○健康観察カードに記入して、登校したら教室前のBOXに提出しましょう。学校で体調が良くないと感じた時は、早めに先生に伝えましょう。



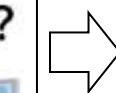
無理をすると、体だけでなく心が疲れて、右のような変化がみられることがあります。

心が疲れると、自分の心を守ろうとして変化がみられ、誰もがそうならない不思議ではありません。

しんどい時は、一人で悩まず誰かに相談をしましょう。

心のお疲れチェック こんなことはありませんか？

- ✓ 何もやる気が起きない
- ✓ おこりっぽい
- ✓ 心配・不安
- ✓ おなかがいたい
- ✓ ねむれない



感染防止の一番は『手洗い』『うがい』

流水で洗いをするのが一番の感染防止です。

せっけんには界面活性剤という成分があり、コロナウィルス表面の膜に作用してウィルスを弱めるといわれています。せっけんを使って、流水でしっかり洗い流しましょう！ハンカチを持って来て、つめも短く切るとGOOD！

手洗いの時に 汚れやすいところを意識して洗いましょう！



指の指の間



指先



手首



こまめに換気しよう

○ 休憩ごとに教室の窓を開けて、空気を入れ替えをしましょう。



十分に睡眠と食事をとろう

○ 病気に対する抵抗力（免疫力）は、十分な睡眠と食事をとることが大切です。

また、体温が36度～37度で免疫力を発揮することができると言われているので、食事（特に朝ごはん）をしっかり食べ、体の中から体温を上げましょう。

心も元気に過ごすために・・・

○自分の気持ちに気づいて表現してみよう！



どんな気持ちも大切！
信頼できる人に相談してみよう。

○わくわくすることを見つけて、行動しよう！

できるだけたくさんみつめてみよう！

リフレッシュできる方法も、
たくさんみつめてみよう！

- ・人のつながりを大切にする
- ・好きな音楽をさく
- ・太陽のひかりをあびる
- ・からだを動かす
- ・深呼吸してみる
- ・ペットやぬいぐるみをぎゅ～

○『いつもと同じ』ことを大切に！

いつも通りの規則正しい生活は、心も体も守ります。

保護者のみなさまへ

子どもに現れやすい反応と対応

夏休み中も感染症の拡大で社会全体の緊張も続き、生活の変化や制限が続くことでストレスがたまり、心と体に様々な反応が起こりやすくなっています。
これらの反応はとても自然なことです。丁寧な見守りとケアが必要です。何か気になることがあったら、ご相談ください！

お子さんにこんなことはありませんか

からだの症状

- ・入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒
- ・食欲の低下、あるいは過食
- ・頭痛、腹痛、吐き気などを訴える
- ・アレルギー症状の悪化

★反応には個人差があり、回復のペースも違います

行動面の変化

- ・落ち着きがない
- ・怒りっぽくなり、喧嘩が増える
- ・赤ちゃん返りやわがママが増える
- ・親のそばにいたがる、
- ・集団から離れてひとりでいたがる

こころのSOS

- ・悲しい、やる気がでないなど、落ちこみ
- ・不安感、イライラ感を訴える
- ・ぼーっとする、活動場面での集中困難
- ・自分が悪いと自分を責める
- ・嫌なことや怖いことを繰り返し思い出す

気持ちを安心して表現できる環境づくり

どんな気持ちも伝えて良いことを伝え、否定せず、受け止めてみてください。子どもが一通り話を終えてから...

ずっと味方だからね

〇〇が心配だったんだね

話してくれてありがとう

など、言葉にして伝えてみてください。そのようなやりとりが、心と体を守ることにつながります。どんな状況でも、子どもなりに考え、頑張っていることを認め、褒めてあげてください。

親子で一緒に緊張をほぐてみましょう

深呼吸

- ①鼻から4秒かけて息を吸う
- ②口からゆっくり6秒かけて息を吐く

*息を吐ききることが大切です！

マインドフルネス

- ①まわりの音を少なくする
- ②目を閉じて、耳をすませる
- ③ひとつ好きな音を選んで、1分間聞きつづけてみましょう。少しずつ、落ち着いてきます。

*お子さんやご自身の心臓の音もおススメです！

私たち大人も、当たり前なのが難しくなってきました。見通しがもてないことへの不安、様々なストレス...
「こんなに怒りたくないのに」
「こんなこと言いたくないのに」
と感じることはありませんか？(私はあります)

大人も子どもも頑張り続けているのです。心と体の疲れが出てくるのは当然のことです。

子どもの近くにいる大人たちもケアが必要な存在なのです。

お子さんのこと、ご自身のこと、お気軽にご相談ください

学校では帰りのHRの前に『マインドフルネス』に取り組んでいます。自分の呼吸や体に目を向けて、リラックスする感覚を感じてみましょう！