

保護者様

令和4年7月20日

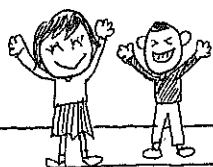
# ほっけんだより

## 特別号

横浜市立茅ヶ崎小学校  
校長 高橋美都子  
養護教諭 飯塚、間瀬

お子さんと一緒に読むことで、心と体の健康を見つめ直してみてください。

4月からおよそ4か月間の保健室の来室状況をふり返してみると、



### ① 生活習慣

- 十分な睡眠
- 栄養バランスの良い食事
- 汗をかく運動

### ② 予防

手洗い・うがいをして生活リズムを整え、よく笑って免疫力を高める。

### ③ 心のケア

上手なストレス解消法を身につけていく  
→ 誰かに相談するのもいいこと!!

## 健康を支える3つの基本

- 〇 市の新型コロナウイルス感染症コールセンター  
045(550)5530
- 〇 県の新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル  
0570(056)774

週明けと週末に欠席者も来室者も増える傾向がありました。

疲れを回復するための一番の方法は、子どもも大人も**すいみん**です。

平日も休日も習い事やおでかけなど、いろいろな予定があるかと思えます。疲れをリセットするための休日の過ごし方について、

夏休み中、家族で話し合ってみてください。

生活リズムを整えるためのポイントは、寝る時刻が毎日同じように、朝起きる時刻は、毎日同じになるよう過ごすことです。

# 引き続き、健康観察にご協力ください

三ヶ月での毎朝の健康観察へのご協力、ありがとうございます。夏休みを目前に、全国的にも横浜市内でもコロナ感染者だけでなく、RSウイルスやアデノウイルスによる感染者が増えています。この違和感や頭痛を感じた日の夜や翌朝に発熱するケースが区内でも多いようです。

いつもと少し違うな?とお子さんの様子を察知した朝は、大事をとって登校を控えて自宅で安静に過ごしていただくなど、感染拡大防止につながるご協力のおかげで、教育活動を継続することができています。また、週明けは、土日の健康状況を全てチェックしています。休日の健康状態も予防対策を講じる上で、とても重要な情報ですので、夏休み中も入力していただきますようお願いいたします。

陽性時に「自主療養」を選ぶようになりました。

- 6~49才までの方
- 重症化リスク因子がない方
- 妊娠していない方

医療機関を受診しなくても自宅での療養が開始できます。その場合は、県が運営する「自主療養届出システム」のWEBフォームより確認に入力申請を行ってください。

※「自主療養届」は必要ありません。

抗原キットについて...  
発熱時に急いで行くと、正確に判定できないこともあやうです。  
24~48時間様子を見てから検査していただくことをおすすめします。

※登校可能日の決定は学校ではできません。

専門ダイヤルに問い合わせ、正確な日をお知らせください。



# 一生の1/3は、睡眠

「寝る子は育つ」は、「よく眠る子どもは、健康ですくすく育つ」という意味です。ところが「最近の保健室の来室者を見ていると」「疲れた」「たのしい」「眠い」などの理由が出てくる子どもは少なくありません。夜更かし、偏食、ストレス、排便の不調など、気になる原因は様々ですが、今はまさに成長期です。「ぐっすり眠ること」は、むしろ今の時期に身につけるべき、最も大切な習慣だと私は思っています。「努めて8時間」!! 睡眠をとるよう心がけていきましょう。

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときは薬を飲んで、ゆくゆく体を休めたり... 体と同じように、心にも応急手当は必要です。その方法に「正解」はありません。自分に合った手当てを見つけていきましょう。

**手当ての例**

体を動かす  
リラックス効果があります。「スッキリした」と思えるくらいのストレッチや、なわとび、散歩がおススメです。

深呼吸をする  
元気が出ないときは、呼吸が浅くなりがちです。胸いっぱい、おなかいっぱい息を吸い込んで、ゆくゆく数えながら吐き出し、体内の空気も入れ替えましょう。

気持ちを紙に書く  
言葉に出すのが難しく、ためこんで、ほろと苦しくなります。ぐちゃぐちゃになってもいいから書き出してみましょう。今まで「思いつかなくて、考えが見えてくるかもしれません」。

笑い飛ばす  
自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決案が見えてくるかもしれません。

<b>脳</b>	情報を整理し、記憶する。 集中力、注意力の維持向上
<b>心</b>	感情をコントロールする力を高める。 意欲を向上させる。 安心感、安定感を感じやすくなる。
<b>体</b>	免疫力を高める。疲労回復 体を成長させる。

「コロナ禍でもとても大事なことでよね!!」

起きている間にやりたいことはたくさんあります。それでも、子どものうちは睡眠時間を削ろうとせず、起きている時間をどう過ごすかが考えてみましょう。