



ほほえみ No.6



令和3年 10月 5日
横浜市立東戸塚小学校
保 健 室

グループごとに登校する期間が終わり、いつもの学校生活が始まりました。感染予防のための、マスク・手洗い・換気はこれからも続きます。

感染している人が減ってきているのになんで？と思う人がいると思うので、感染について少しだけ説明をします。

少しむずかしいお話なので、おうちの人と一緒に読んでください。

感染には、3つの段階があります。

みんなが一度はかかったことがある「かぜ」で説明をします。

「かぜ」をひいた時のことを思い出してみてください。

一つ目の段階は、「かぜ」の症状が起きるウイルスが体の中に入り増え続けているけれど、熱が出たり咳が出たりなどの症状がない時です。症状がないので、自分が「かぜ」をひいていることに気が付きません。

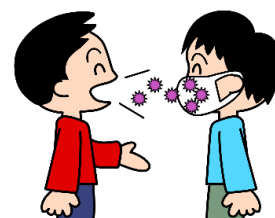
二つ目の段階は、「何かちょっと体の調子がおかしいかな」と感じる時です。体の中でウイルスが増え続けている状態です。少し疲れているだけかなと思う人もいれば、これぐらい大丈夫と思う人もいます。

三つ目の段階は、熱が出たり咳が出たりするなどはっきりとした症状がありお医者さんで診てもらおうと、「かぜ」と診断され感染してしまったことがわかり、学校を休んで家でゆっくり過ごしたと思います。

新型コロナウイルス感染症は、症状がない一つ目の段階でもウイルスを体外に出して人にうつす可能性がある病気です。なので、これからも感染予防の生活が続きます。

10月のほけんもくひょうは、「目を大切にしよう」です。

10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、10月は目を大切にしようの月間です。みなさん目を大切にしている生活をしていますか？目を大切にしている生活は、規則正しい生活と同じことがたくさんあります。



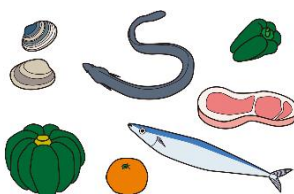
よい姿勢をしよう

姿勢をよくして、目と本のきより、目とタブレットの距離をあげよう



バランスよく た 食べよう

野菜や魚にも目に良い栄養がたくさんあります。苦手なものも食べてみよう。

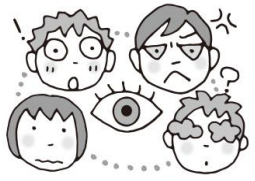


はやねをしよう

一日中がんばった目は、とてもつかれています。早くねてゆっくり目を休ませよう。



まるさんかく ○や△にはなる けど、しかく □にはならない もの、なーんだ？



こた 答えは 『め 目』

- め まる 目を丸くする おどろ め おお き み ひら 驚いて目を大きく見開くこと
- め さんかく 目を三角にする おこ こわ め 怒って怖い目つきになること

ほか 他にも、点になったり曇ったり細めたり長くなったり、「目」がつく表現は100個以上もあります。

さて、私たちの脳に送られる情報の約80%は、目から入っています。「脳の出張所」と言われるほど大切な器官ですが、起きている間ず

っと働き続けた目はお疲れです。たっぷり睡眠時間をとって目を休ませてあげましょう。



ちなみに…「目を四角にする」という表現はありませんが、目で物を見る働きのことを「視覚」と言いますよ。

保護者の方へ

原因がわからなくても体がつらくなることもあります

子どもたちが、「疲れた、だるい、おなかが痛い」などの体調不良を感じ、保健室に来ることがあります。検温をし、顔色を見たり生活の様子などを聞いたりして、早退をするか、少しお休みをするか、もう少し頑張るかななどを、明らかな症状がない場合は、子どもたちと話しながら決めていくことがあります。話をしていく中で、「体調不良の原因は何だと思う？」と尋ねると、「昨日寝るのが遅かったからかな」「朝、下痢をしたせいかな」など答えが返ってくる時もありますが、考え込んでしまうこともあります。考え込んで、「やっぱり大丈夫です」と保健室をあとにしようとする子どももいます。



考え込んでいる子どもたちの心の中では、原因が思い当たらないから、「これくらいでは、授業を休めない」「原因がないのだから我慢しなくてはいけない」「弱い人間だと思われたくない」などいろいろな思いが巡っていると思います。

「授業を休まない」「我慢をする」ことなどは、悪いことではありませんが、辛さを我慢しすぎることは決して良いとは言えません。辛さをごまかすようになっていたり、自分は我慢しているからみんなも我慢をするべきだと考え、他の人に対してやさしさや寛容さが出せないようになってしまったりすることがあります。体調不良の原因がわからない時、保健室では、「原因がわからなくても体がつらい時ってあるよね」と伝えるようにしています。

分散登校が長く続き、登校前に体調不良を訴えるお子さんがいると思います。保護者としては、原因は何かしらといろいろな考え、お子さんと一緒に悩んでしまうこともあるかと思ひます。まずは、お子さんに、原因がわからなくても体がつらい時があることを伝えていただき、お子さんの体の辛さを受け止めてください。その後、お子さん自身がどうしたいかを考えられるように寄り添っていただけたらと思います。コロナ禍により、子どもたちだけではなく大人も大変な状況にあると思います。学校と保護者が連携しながら良い方向に向かっていければと思います。

