

ほけんだより



令和2年12月15日
横浜市立中村小学校
保健室

早いもので、間もなく1年が終わろうとしています。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響で、我慢することやとまどうことの多い1年だったのではないのでしょうか。

もうすぐ冬休みです。ゆっくり1年の疲れをとって、リフレッシュしていただきたいと思います。



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	😷	平熱 ~高熱	😞	😞	😐	😞
インフルエンザ	😷	高熱	😷	😷	😞	😷
カゼ	😞	平熱 ~微熱	😞	😐	😊	😷

😷 … 高頻度 😞 … よくある 😐 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

冬休みあけの行事予定

1月8日(金)

身体計測 (高学年)

1月12日(火)

身体計測 (低学年)

1月13日(水)

身体計測 (個別級)



マスクのつけ方





ゲームと上手に付き合おう

コロナ禍の休校期間中に家で過ごす時間が長かったこともあり、スマホでオンラインゲームやSNSなどのインターネットを長時間利用していたという話を子どもたちから耳にします。今でもその頃の習慣が抜けず、昨年よりもゲームやSNSなどの利用時間が伸びている人も多いと思います。ゲームやSNS、YOUTUBEなどは、そのほとんどが無料で、無数のコンテンツがあり、飽きずにいつまでも楽しめたり、遠くの友だちとやりとりができたりする利点があります。

しかしその一方で、見えない相手に対して言葉づかいが乱暴になり人間関係が悪化したり、長時間の使用が原因による視力の低下や、頭痛や肩こり、集中力の低下などが起こったりするおそれもあります。「頭痛」や「だるい」などの症状を訴えて保健室に来室する児童の中には、夜遅くまでゲームやSNSで遊んでいた子どももいます。健やかな成長には、じゅうぶんな睡眠が欠かせません。生活リズムがくずれて遅刻や欠席が増えたり、昼夜が逆転したりしてしまうことも心配です。

冬休みに入る前に、ゲームは1日1時間・終わったらスマホやゲーム機器は保護者に渡す・日中は外で遊ぶなど、ご家庭で話し合い、ルールを決めていただくことをお勧めします。

ゲームやSNSの依存度チェック！

- 夜おそくまでゲーム（SNS）をしていて、朝起きられないことがある。
- ゲーム（SNS）を続けるために、うそをついたことがある。
- ゲーム（SNS）以外のことには興味がわからない。
- 気がつくと、ゲーム（SNS）のことばかり考えている。
- ゲーム（SNS）ができなくて、イライラしてしまうことがある。



ゲームやSNSの依存度ははかる項目の一部です。ふだんの生活を振り返ってみてください。

ストレスをかかえていませんか

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かん}に関する^{しんこく}深刻な^{じょうほう}情報^ひが日々^ひ入^{はい}ってきます。自分^{じぶん}や家族^{かぞく}が病気^{びょうき}になってしまう^{がっこう}のではない^{さいどきゅうこう}か、学校^{がっこう}が再度^{さいどきゅうこう}休校^{さいどきゅうこう}になってしまう^{ふあん}のではない^{かん}かと不安^{ふあん}を感じ^{かん}ている人も^{ひと}少なく^{すく}ない^{すく}のではない^{すく}でしょうか。

この先^{さき}、いつ^{しゅうそく}コロナ^{しゅうそく}が収束^{しゅうそく}する^{みとお}のかわからず、見通^{みとお}しがつかない^{ひび}日々^{ひび}は、子ども^こにとっても^{つら}辛^{つら}く、本人^{ほんにん}や周り^{まわ}の人が^き気づ^{あいだ}かない^{あいだ}間に^{あいだ}ストレス^{あいだ}をため^{あいだ}ている^{あいだ}こと^{あいだ}あります。

ストレス^{からだ}がかかり^{しょうじょう}すぎると、体^{からだ}に^{しょうじょう}こんな^で症^{ばあい}状^{ばあい}が^{ばあい}出^{ばあい}る^{ばあい}場合^{ばあい}があります。

こんな^{しょうじょう}症^{しょうじょう}状^{しょうじょう}は^{しょうじょう}あり^{しょうじょう}ませ^{しょうじょう}んか^{しょうじょう}？

- 何^{なに}をして^{なに}いても^{なに}楽^{たの}しい^{かん}と感じ^{かん}ない^{かん}こと^{かん}が^{かん}ある
- 集^{しゅうちゅう}中^{しゅうちゅう}でき^{しゅうちゅう}な^{しゅうちゅう}か^{しゅうちゅう}つたり^{しゅうちゅう}、イライラ^{いらいら}する^{いらいら}こと^{いらいら}が^{いらいら}増^{いらいら}えた
- 頭^{あたま}や^{なか}お^{いた}腹^{あは}が^{あは}痛^{いた}い^{あは}こと^{あは}が多^{おほ}い^{しよくよく}、食^{しよくよく}欲^{しよくよく}が^{しよくよく}ない
- 自分^{じぶん}や、周り^{まわ}の人^{ひと}・物^{もの}を^{きず}傷^{おも}つけ^{おも}たい^{おも}と思^{おも}う^{おも}こと^{おも}が^{おも}ある



たまたま^{たまたま}ストレス^{いしき}は、意識^{いしき}して^{かいしょう}解^{かいしょう}消^{かいしょう}して^{かいしょう}いきま^{せんせいがた}しょう。先生^{せんせいがた}方^{がた}から、お^{すす}勧^{すす}め^{すす}の^{すす}ス^{すす}ト^{すす}レ^{すす}ス^{すす}

解^{かいしょうほう}消^{かいしょうほう}法^{かいしょうほう}を^き聞^きき^きま^きし^きた^き。



- 散^{さん}歩^ぽを^{さんぽ}する^{さんぽ}・音^{おん}楽^{がく}を^{おんがく}聴^きく^き・読^{どく}書^{しょ}を^{どくしょ}する^{どくしょ}・体^{からだ}を^{うご}動^{うご}か^{うご}す^{うご}（テ^{うご}ニ^{うご}ス^{うご}・ジ^{うご}ョ^{うご}ギ^{うご}ン^{うご}グ^{うご}）
- 料^{りょう}理^りを^{りょうり}する^{りょうり}・友^{とも}だ^{とも}ち^{とも}と^{とも}話^{はな}す^{はな}・大^{おお}声^{こえ}で^{うた}歌^{うた}う^{うた}（周^{まわ}りの^{めいわく}迷^{めいわく}惑^{めいわく}に^{めいわく}な^{めいわく}ら^{めいわく}ない^{めいわく}場^{めいわく}所^{めいわく}で^{めいわく}）

* 適^{てき}した^{ほうほう}方^{ほうほう}法^{ほうほう}は^{ひとり}一^{ひとり}人^{ひとり}一^{ひとり}人^{ひとり}異^{こと}なり^{こと}ま^{こと}す。自^{じぶん}分^あに^あ合^あった^あス^あト^あレ^あス^あ解^{かいしょうほう}消^{かいしょうほう}法^{かいしょうほう}を^み見^みつ^みけ^みて^みく^みだ^みさ^みい^みね。

・・・保護^{ほごしゃ}者^{みな}の^{みな}皆^{みな}さ^{みな}ま^{みな}へ・・・

心^{こころ}は^{こころ}目^めに^{こころ}見^みえ^{こころ}ない^{こころ}た^{こころ}め、知^しら^しな^しい^しう^しち^しに^しお^し子^こさん^こが^こス^こト^こレ^こス^こを^こた^こめ^こて^こい^こる^ここ^こが^こあ^こり^こま^こす。

もし^{もし}ス^{もし}ト^{もし}レ^{もし}ス^{もし}の^{もし}サ^{もし}イ^{もし}ン^{もし}に^{もし}気^きづ^きい^きたら、お^こ子^こさん^この^こ話^{はなし}を^{はなし}ゆ^{はなし}っ^{はなし}くり^{はなし}聞^きいて^きあ^きげ^きて^きく^きだ^きさ^きい。話^{はなし}を^{はなし}き^{はなし}いて、「つ^きら^きか^きつ^きた^きね」「そ^きう^きい^きう^き気^き持^きち^きだ^きつ^きた^きね」と^{ことば}言^{ことば}葉^{ことば}を^{ことば}そ^{ことば}え^{ことば}て^{ことば}も^{ことば}ら^{ことば}う^{ことば}こ^{ことば}と^{ことば}で、子^こど^こも^こた^こち^こは^こ受^うけ^と止^とめ^とて^とも^とら^とった^とこ^とに^{あんしん}安^あ心^{んしん}し、不^ふ安^{あん}や^{きんちよう}緊^{きん}張^{ちよう}を^{かんわ}緩^{かん}和^わす^{かんわ}る^{かんわ}こ^{かんわ}と^{かんわ}が^{かんわ}で^{かんわ}き^{かんわ}ま^{かんわ}す。ま^{かんわ}た、

上^{じょうき}記^{じょうき}の^{かいしょうほう}よ^{いっしょ}う^{いっしょ}な^{いっしょ}ス^{いっしょ}ト^{いっしょ}レ^{いっしょ}ス^{いっしょ}解^{いっしょ}消^{いっしょ}法^{いっしょ}を、一^{いっしょ}緒^{いっしょ}に^{いっしょ}た^{いっしょ}め^{いっしょ}し^{いっしょ}て^{いっしょ}み^{いっしょ}る^{いっしょ}の^{いっしょ}も^{いっしょ}い^{いっしょ}か^{いっしょ}も^{いっしょ}し^{いっしょ}れ^{いっしょ}ま^{いっしょ}せ^{いっしょ}ん。

もし^{もし}お^{もし}子^こさん^この^ここ^こと^こで^こ心^{しんぱい}配^{しんぱい}な^{しんぱい}こ^{しんぱい}と^{しんぱい}が^{しんぱい}あ^{しんぱい}り^{しんぱい}ま^{しんぱい}し^{しんぱい}たら、学^{がっこう}校^{がっこう}に^{そうだん}ご^{そうだん}相^{そうだん}談^{そうだん}く^{そうだん}だ^{そうだん}さ^{そうだん}い。教^{きょうしつ}職^{しよくいん}員^{きょうしつ}の^{きょうしつ}ほ^{きょうしつ}か、心^{しんり}理^{せんもん}を^{しんり}専^{せんもん}門^{せんもん}と^{せんもん}す^{せんもん}る^{せんもん}ス^{せんもん}ク^{せんもん}ウ^{せんもん}ン^{せんもん}セ^{せんもん}ラ^{せんもん}ー^{せんもん}や、福^{ふく}祉^しを^{ふくし}専^{せんもん}門^{せんもん}と^{せんもん}す^{せんもん}る^{せんもん}ス^{せんもん}ク^{せんもん}ウ^{せんもん}ー^{せんもん}ソ^{せんもん}ー^{せんもん}シ^{せんもん}ヤ^{せんもん}ル^{せんもん}



ワ^{いっしょ}ー^{いっしょ}カ^{いっしょ}ー^{いっしょ}も^{いっしょ}一^{いっしょ}緒^{いっしょ}に^{いっしょ}お^{いっしょ}子^こさん^この^ここ^こと^こを^こ見^み守^{まも}っ^{まも}て^{まも}い^{まも}き^{まも}た^{まも}い^{まも}と^{まも}思^{おも}っ^{おも}て^{おも}い^{おも}ま^{おも}す。

保^{ほごしゃ}護^{みな}者^{みな}の^{みな}皆^{みな}さ^{みな}ま^{みな}も、ご^{じしん}自^{じしん}身^{じしん}を^{じしん}い^{じしん}た^{じしん}わ^{じしん}り、ケ^{じかん}ア^{じかん}す^{じかん}る^{じかん}時^{じかん}間^{じかん}を^{じかん}つ^{じかん}く^{じかん}っ^{じかん}て^{じかん}く^{じかん}だ^{じかん}さ^{じかん}い^{じかん}ね。