

令和2年7月1日
横浜市立豊岡小学校
校長 成田玲子
養護教諭 斎藤亜紀奈

保健だより 7月

学校が再開し1か月がたちました。徐々に新しいルールでの学校生活に慣れ、疲れも出てくる頃かと思います。引き続き、ご家庭でもお子さんの健康状態の把握をお願いいたします。また、梅雨のこの時期は食中毒及び熱中症も心配されますので、お気をつけください。

7月も引き続き、毎朝の検温と、マスクの着用、ハンカチ、ティッシュ持参をお願いします。

★感染症

ご家庭・学校での感染症予防の取り組みの成果か、例年に比べて、体調不良での欠席が少ない日が続いています。今後ともご協力をお願いいたします。

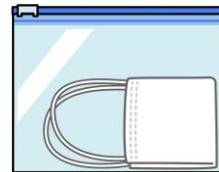
感染症	流行状況		
新型コロナウイルス	発生	やや減少	市内でも報告あり
小児科定点医療機関からの報告	発生	例年に比べて少ない。	咽頭結膜熱（プール熱）やA群溶血性レンサ球菌咽頭炎など。

感染症流行状況（横浜市HPより）

★布マスクを配布します。

ビニール袋持参のご協力をありがとうございました。今回、文科省より、布マスクが届きましたので、配布いたします。今回の布マスクは、5月に配布しました布マスクの2枚目です。

先日、横浜市から届いた使い捨てマスクを一人4枚配布しました。ランドセルのポケットに入れています。今回の布マスクも同様に、学級で配布し、ランドセルのポケットに入れておきますのでご活用ください。



★子どもたちの心

各学級で心と体のアンケート調査を行いました。子どもたちは、素直な思いや不安を表現していました。「眠れない」「不安」の項目に該当する児童も多く、これまでと違う生活様式の中、精一杯適応しようと頑張っている子どもたちの様子が見られました。新型コロナウイルスによる生活の変化は、少なからず、子どもたちに大きな影響があったのだなと強く感じています。

そろそろ新しい生活様式にも慣れて、疲れが出てくる頃かと思います。疲れや不安から、イ

ライラしたり、今までできていたことができなくなったりする赤ちゃん返りのような表現をするお子さんもいるかもしれません。家の人と話をすることで、落ち着くことが多くあります。怒らずに、話を聞いてあげてください。それでも、なかなか落ち着かないという場合は、学校にもご相談ください。学校でも、子どもたちの様子に目を配り、ご家庭と手を取り合っって子どもたちをサポートしていきたいと思っています。

相談窓口

学校

担任・児童支援専任・養護教諭・
スクールカウンセラー

こころの健康に関する 横浜市の相談窓口

- 鶴見区福祉センター
045-510-1840
- こころの電話相談
045-662-3522

お子さんがいる家庭では

・子どもが、年齢や成長の度合いに応じた方法で、自分の不安や恐怖を表現できるようにしてあげてください。子どもは、自分の不安な気持ちを話したり、聞いてもらうことで安心感を得ることができます。

・日々の生活をできるだけ規則正しく、パターン化しておくことが大切です。日々のルーチンが決まっていることは安心感にもつながります。また、可能であれば家の中や人混みを避けた環境で運動したり、その子にあった体を動かす活動をする時間を作ってあげましょう。

・子どもは、不安やストレスを感じると、保護者に構ってほしそうにしたり、わがままを言って困らせるなどの行動をとる事があります。これはごく自然な事です。今の状況について、子どもが何に不安を感じているのか、何を心配しているのか、話す機会を作ってあげてください。

・子どもたちは保護者がこのような状況でどう対応するかを観察しています。困った時、不安な時は、保護者のかたも遠慮せずに周囲やこころのケアの専門家などに相談するようにしましょう。大人が誰かに話を聞いてもらうなどして冷静さを取り戻すことは、それだけで子どもに安心感を与えることにつながります。

(横浜市 ホームページ 新型コロナウイルス感染症と心の健康)