

ほけんだより2月

藤沢市立
長後小学校
保健室
2020.2.3



2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するようです。節分は病気や災難を鬼にたとえて、豆をまいて無病息災（病気をせず、元気であること）を願います。

かぜやインフルエンザは、豆をまくだけでは防げません。手洗い・うがいをして、咳エチケットで予防をこころがけましょう。

こころとからだはとてもなかよし

こころは目にみえません。でも疲れると「気がついて」とサインを送ります。こころとからだはつながっているよ。



こんな
体の症状
には注意

おなかがいたい あたまがいたい イライラする
食欲がない ねむれない だるい おちつかない
集中できない やる気がでない
人と会うのがめんどろ

うれしい、かなしい、くやしい、楽しい。みんなの毎日
はいろいろな気持ちでいっぱいです。そしてどの気持ち
も大切な気持ちです。でも、もし、上に書いてある体
にサインがあらわれたときはだれかに話してみよう。



花粉症の季節がはじまるよ

2月のはじめから花粉がとびはじめると予想ができています。今年はいつより少ないといわれていますが…。これまで花粉症じゃなかった人も大量の花粉に出会うと、からだに抗体ができて花粉症になるかもしれません。

花粉症の症状は



はなみず



はなづまり



くしゃみ



目のかゆみ

接する花粉をへらすために



ぼうし、めがね、
マスクをつける



ツルツルした
ふくをきる



天気予報を
みる



外から帰ったら手洗いうがい
顔を洗いをしよう

保冷剤、もどしてくれてありがとう！

12月のほけんだよりに「保冷剤を保健室にもどしてね」と書きましたが、そのあと、自分で戻してくれる子や、「教室にあったよ」と戻してくれる子が増えました。とってもうれしいきもちになりました。

そして、ほけんだよりを読んでくれたおうちの方がたくさんの保冷剤を保健室に届けてくれました。みんなで大切に使いましょう。

(保護者の皆様たくさん、ありがとうございました！)

保護者の方へ

2月4日は

立春



暦の上では
春です

立春は「春のはじまり」を意味する日です。

暖冬とは言っても、まだまだ朝晩は冷えて、春の訪れが待ち遠しいですね。

中国で発生した新型コロナウイルスも気になりますが、インフルエンザの動向も気になるところです。長後小学校は、1月14日に、6年1組で

急に欠席者が増えて、学級閉鎖になりました。その後はインフルエンザでの欠席は、1日に10人未満の日が続いています。校内での流行は起きていないように感じますが、学校は集団生活の場なので、油断できません。

1月の計測時に「うがい・てあらい・咳エチケット」でかぜやインフルエンザを予防しようと子どもたちにお話をしました。1人1人の予防の心がけが大切です。3学期、元気に過ごせるように、おうちでも体調管理にご協力、お願いします。

災害共済給付制度について

今年度もあと2ヶ月で終わりになりますが、今年度を振り返って、学校でのけが・登校中のけがなどで災害共済給付制度の申請のお忘れはありませんか？

特に6年生については、小学校でのけがは小学校から申請することになっています。

(継続のものは進学先から申請できます。)

まだ提出していない書類がありましたらご確認の上、学校へ提出をお願いします。

不明な点がありましたら、いつでもご連絡ください。



研修会より



先日、「変でいい、変わっていい、違っていい、そのまま輝いていい」という演題で吉井奈々さんの講演会に行ってきました。「コミュニケーション」についての講演会でしたが、自らの経験を含めたお話があり、「男にうまれて、女になって、結婚もできました」という経歴をお持ちで、思春期に入った頃から友だち関係を悩んでいたこと、周りの大人からたくさんの言葉のプレゼントをもらって今の自分がある、今とても幸せに生きています！など、とっても興味深いお話ばかりでした。その一部ですがご報告します。

- ・コミュニケーション 日本人はおもてなしの心、相手を大切にしている気持ちを元々持ち合わせている。そのために、相手ばかりを大切にしている人もいて、自己犠牲をしている人もいる。「自分」も「相手」も両方大切にすることが大事。
- ・悩むことは悪いことじゃない 一人で悩むのはつらいから、家族や友だちに話そう。または家や学校以外の第3の場所で人と会うことも大事なことです。
- ・いつもの法則 「大丈夫、いつもみているよ」「いつも」という言葉がキーワード。なかなか普段言えないことも、ABC=(A)あたりまえのことを(B)バカみたいに(C)ちゃんとやろう。
- ・喜び力 人は口癖があるけれど、「うれしい たのしい 大好き」が口癖になると自分も周りの人も幸せになれる。
- ・尊重力 信じて諦める 子どもが悩んでいたたり、困っているとき、つい、親のやり方や思いで解決しようとしがちですが、そんなときこそ、子どもを信じるのが大切。親の思い通りにはいかないと諦めること。

どれもすぐにできたらいいのですが、すぐにはできないのが人間。『「こころがける」ことでいいんですよ』というやさしい言葉がありました。

