



藤沢市立  
長後小学校  
保健室  
2021.2.15



少しずつあたたかくなり「もうすぐ春かな？」と感じる日もありますね。まだまだかぜなどの感染症にも気をつけたい時ですが、からだ作りのポイントは変わりません。「早寝早起き、バランスのとれた食事、適度な運動」をこころがけて元気にすごしましょう。

## しょうじょう この症状はもしかして・・・

- つづ 続けてなんどもくしゃみがでる
- どうめい はなみず 透明な鼻水がでる
- め 目のかゆみがある
- ねつ いた 熱やのどの痛みはない



あてはまるものがあつたら、花粉症かもしれません。おうちの人にお話をし、専門の病院でみてもらおうと安心ですね。

できるかな?

## こころの+ 応急手当

手当が必要なとき



手当

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をす

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

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、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものではありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。



こころは目にみえないけど、つかれると、「気がついて」とからだにサインを送ります。(おなかいたい、あたまいたい、だるいなど) サインがあらわれたときは無理をしないで、まわりの大人や友だちにお話してね。

## 保護者の方へ



2月中旬になりました。長後小では、1月に溶連菌感染症と診断された児童が何名かいましたが、例年この時期大流行のインフルエンザは0名でした。

子ども達もマスクや手洗いを頑張っているの、その効果もあるのかなと思います。ウイルスに負けずに、寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

## 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。



## 保冷剤のご協力ありがとうございます

「家に保冷剤があるんだけど、お母さんが保健室に持ってきて良いか聞いてきてって言われた」など、保健室の保冷剤について気にかけてくださった保護者の方が、今年もたくさんいらっしゃいました。お一人お一人にお礼も書けずすみません。

ほんとうにありがとうございます。

大切に使わせていただきます。

