

# ほけんだより 2月

R5. 2.1 No.10 新座市立栗原小学校 保健室



まだまだ寒い日が続く2月ですが、天気のいい日には日差しが強く感じる時もあり、春を予感させます。

ただし、昼間は暖かくても夕方になるとぐっと寒くなる日もありますので、衣服の調節には十分気をつけてください。夜には、温かいお風呂でからだの疲れをとりましょう。

## 感染症について

学校では感染症による集団感染防止のために、医師によって以下の診断がなされた場合は、学校に連絡をしてください。(出欠席連絡フォーム可) 出席停止扱いとなります。

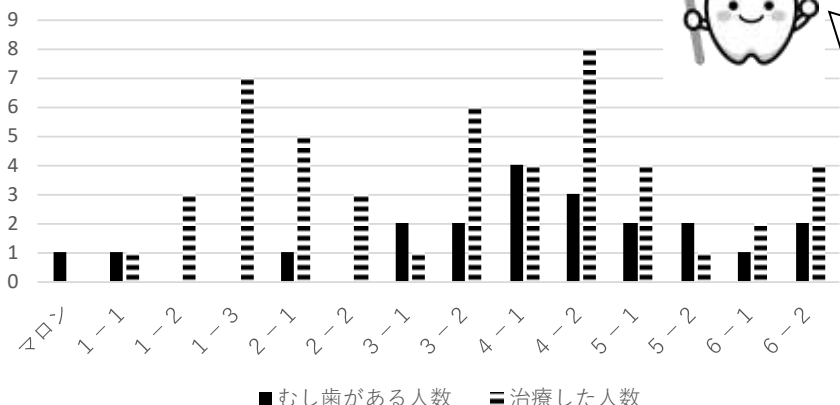
また、症状が改善して登校する際は、保護者が記入する登校届をお子さんに持たせてください。登校届は、学校のHPからダウンロードすることができます。(学校からお渡しすることもできます。)

### <出席停止の対象となる感染症>

- ・インフルエンザ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)・水痘(みずぼうそう)・麻疹・風疹
- ・感染性胃腸炎・百日咳・咽頭結膜熱・結核・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・溶連菌感染症
- ・手足口病・マイコプラズマ肺炎・伝染性紅斑・その他

※現時点では新型コロナウイルス感染症につきましては、電話で聞き取りを行っていますので、この書類は必要ありません。ご不明な点がある場合は、養護教諭宛にご連絡ください。

## むし歯の治療状況



冬休みに2名の児童が治療を終えました。まだ3年生以上の学年で未治療者が多いです。症状がひどくなってから治療を始めると時間がかかるだけでなく、生涯使う歯の質までもダメージを受けてしまいます。むし歯は放っておいて治癒するものではありません。ぜひ早めに予約をとってください。

## お子さんのスキンケアについて

皮膚が乾燥してかゆそうに入室する児童が多くいます。我慢が出来なくなりかきむしってしまう子もみられます。皮膚の乾燥が気になる場合は、お風呂から上がった後、なるべく早く、水分が完全に乾く前に保湿剤などで、潤いに蓋をすると効果的です。症状がひどい場合は、保湿剤を持参していただき、連絡帳でお知らせください。

## イライラと上手につきあうには?

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムッしたり・・・「怒り」は誰の心にもあるのです。

ただ振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、

疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか?



### 考え方を広げよう



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、捨ったり蹴ったりせずに行った

なんだよ！ Aが謝って当然だろ！

### こんな見方もあるよ

- Aさんは
- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも

## イライラ 温度計



怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。

## イラッとしたときのクールダウン

- その場を離れる**: 場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。
- 数をかぞえる**: 頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。
- ゆっくり呼吸をする**: 鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう!
- 体をゆるめる**: イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

## Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう



「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。