

ほけんだより 2月

R4. 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、天気の良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、昼間は暖かな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。

新型コロナの感染状況と発熱時の対応について

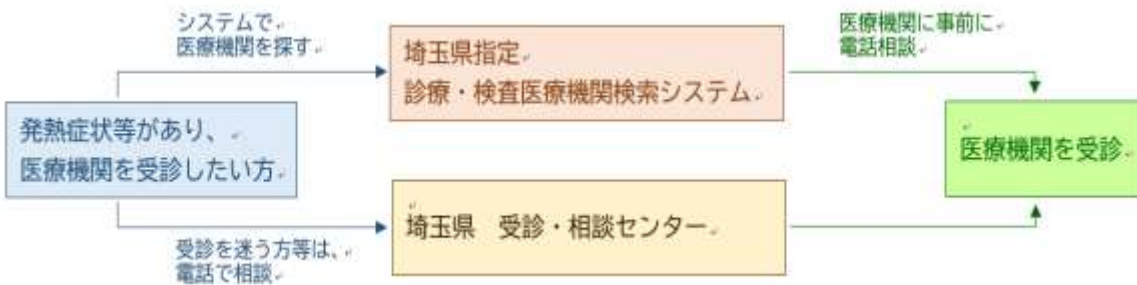
連日の報道でもあるように、市内でもオミクロン株が感染拡大しています。本校でも学級閉鎖の対応をしました。市内でも幼稚園や保育園、小学校でも学級閉鎖等をしているところもあり、いつだれが感染してもおかしくない状況です。そこで、もしもご家族が発熱の症状が出た場合の対応についてお知らせします。

発熱等で医療機関を受診したいとき

発熱などの症状がある場合には、**県のホームページ**などで公表されている「埼玉県指定 診療・検査医療機関」の連絡先へ受付時間等を確認し、事前に予約の上、受診してください。医師の判断で、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの検査などを行います。

医療機関への連絡の際には、主に以下の項目を聞かれます。あらかじめご準備いただくとやり取りがスムーズです。

- ・ 症状（いつから症状があるか、体温など）
- ・ 身近に体調の悪い人がいたか（分かる場合にはその人の病名も）
- ・ 現在治療中の病気 など



埼玉県受診相談センターは、受診先の確認や、医療機関を受診すべきか迷う場合などの対応を相談できます。

電話番号：048-762-8026（聴覚障がいの方へ FAX 番号 048-816-5801）

受付時間：午前 9 時～午後 5 時 30 分（土曜日、日曜日、祝日を含む）

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



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



イライラ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**：イライラすると体が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

- 「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。
- Youメッセージ: ちょっと静かにしてよ!
 - Iメッセージ: もう少し静かにしてもらえるとうれしいな
 - Youメッセージ: なんで連絡くれなかったの?
 - Iメッセージ: 連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな