

六ツ美中部小 保健室 2015. 2. 9

通台E真时节、外下商号后与

からだ うご こころ げんき で 体 を動かすことで、心 にも元気が出てきますよ。

ほうかは外で元気よく遊ぼう!

たいちょう わる ひ ひなた き も 体調 の悪い日は、日向ぼっこをするだけでも、気持ちが

体 を動かすことで「困っていることを解決できるようサポートする」作用が脳に働 きます。





おうちの方へ インフルエンザは、出席停止の病気です

草寝・草起き

インフルエンザは、「おたふく」「みずぼうそう」などの病気と同じ「出席停止が必要な伝染病」に指定されています。

症状が風邪に似ているので、体調が悪くても 無理をして学校に来てしまう子もいます。

学校に来ていて高熱で早退する子の中には、



「実は前日から熱があった」という人がいます。前日の夜熱があった場合は、「朝、必ず熱を測り、熱がないことを確認してから登校」させてください。<u>早退してインフルエンザだっ</u>た場合、早退した次の日から5日間は、学校を休んでください。

なお、病気が治り登校する際は、**「診断及び登校許可証明書」などが必要**ですので、 必ず主治医にもらってきてから、登校し担任に提出してください。 考えよう!

心のけんこう

こころ からだ

~心と体のつながり~

ねっではなみずで 私たちは、かぜをひくと、熱が出たり鼻水が出たりしますね。これは「具合が悪いとこ からだ ろがある」という体からのサインです。では、心の調子が悪いときは、どんなサインが出る

のでしょうか?

心配ごとやなやみごとがある







動物いたい。影腹がいたい。気持ちが悪い。だるい。怒りつぼくなるに元気がないと、そのサインは、こうした体の不調となって現れます。そんなときは、無理にがんばらず、おうちの人、友だち、先生・・・あなたを守ってくれる人はたくさんいます。 ひとりで悩まないで、信頼できる誰かに話してみましょう。

もちろん、保健室でもあなたのお話を聞きますよ。「ちょっと疲れちゃったなぁ~」というときに来てみてくださいね。

おうちの方へ

子どもたちが、一番話を聞いてほしいのは「家族のひと」です。日頃から、「今日はどうだった?」「今日は、何が楽しかった?」とプラスの言葉がけを毎日してください。

その時に、気をつけていただきたいことは、「何か嫌なことがあったの?」とマイナスな聞き方をしないことです。



また、ふだん学校の様子を何も話題にしないで、体調が悪い時や学校に行き渋る時だけ学校の様子を聞くことは、あまりよくありません。(今までの経験ですが、学校に行き渋る時だけお子さんから学校の様子を聞く場合、お子さんが本当に困っていることに対して、正しい状況が、親御さんにうまく伝わっていないことが多くあります)

お子さんが「こんな嫌なことがあった」「辛かった」という話が出たときは、十分に抱き しめてあげてください。子供たちの悩みを解決してあげることも、大切なことですがそれ以 上に、子供たちは「がんばっている自分」を知ってもらい、親の愛情や安定を確認したい、 充電してほしい、のんびりしたい気持ちで、打ち明けている場合があります。

「先生に電話してあげるから…」の前に。。。お子さんとの時間を十分とっていただきたいです。もちろん、お子さんから聞いた内容については、後ほど学校にお知らせくださいね。

☆スクールカウンセラーについて☆

月に1回3時間程度ですが、スクールカウンセラーが学校に来てくださいます。 子育てのことなど相談できますので、相談したい方はお申し出ください。