

かがやき

ほけんだより No.11
2月号
阿村小学校保健室



ほけんもくひょう

心を大切にしよう

みなさんは、体の調子が悪いときはゆっくり休んだり病院に行ったりして調子をよくしようと思います。心はどうでしょう。体と同じように心も調子が悪くなるときがあります。心の健康にも目を向けてみましょう。

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



- ☐ おなかが痛い ☐ 頭が痛い ☐ 食欲がない ☐ イライラする
- ☐ 眠れない ☐ だるい ☐ 落ち着かない ☐ 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、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてもいい。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



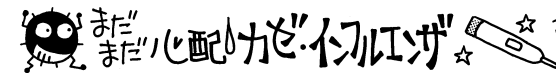
熊本県ではインフルエンザの流行が落ち着いてきましたが、天草ではまだまだ流行が続いています。油断せず、手洗いうがいを丁寧にしっかりと予防しましょう。手をふくきれいなハンカチもわすれずに…！



保護者の皆様へ

まだまだ警戒が必要です！

本校では現在インフルエンザ罹患者はいませんが、天草地域としては警戒レベルとなっており、県内で最も流行しています。予防と登校前の健康観察をよろしくお願いします。



インフルエンザ流行中



健康観察をお願いします

体温が平熱よりも1℃高いときは休養をおすすめします。

無理をして登校する場合は…体育の見学届などの準備といつでも早退できるように連絡先の確認を忘れずに！

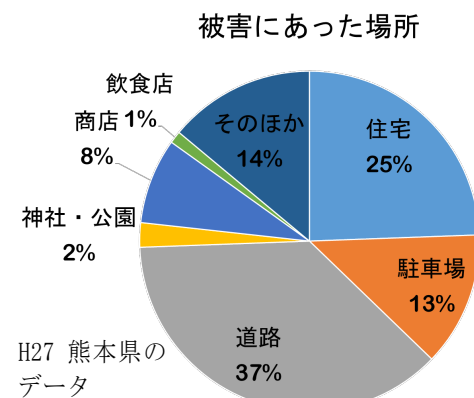
欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただくと助かります。出席停止です。××欠席扱いにはなりません××

性被害への対処 6年生学活で学習

「性被害への対処」 6年生学活で学習

13歳未満の子どもが被害にあった犯罪の種類で多いのがわいせつ行為です。そんな被害にあわないために自分にできることを考えました。直接声をかけられる場合とSNS等のインターネットを介した場合です。「家に1人でいる時はカギを閉める」や「SNSの利用をいちから考え直す」などの感想が聞かれました。特にインターネットを介した犯罪の予防は今後もよく考えていく必要があると思います。

意外なのが「住宅」。帰宅しても大人が仕事から帰っていない時間帯があることが要因のようです。



位置情報について意見が出ました。コメントについて意見が出ました。

これらの投稿で危険なところについて考えました。

