

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。



令和4年2月4日

小坂小学校

保健室 藤本純子

No. 10



にこにこほけんだより



☆笑顔には、自分とまわりを元気にする力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように！

あっという間に2月になりました。寒い日が続いていますが、休み時間は元気に外で遊んでいる人が多くて嬉しいです(マスクはちゃんとつけておいてね...)。我慢の多い日々ですが、ともにたくましくのりこえましょう！

こんにちは！^{しんがた}新型コロナの「オミクロン」です。^{じ こしょうかい}自己紹介をするよ！

たんじょうつき 2021年11月

好きなタイプ マスクを正しくつけない人

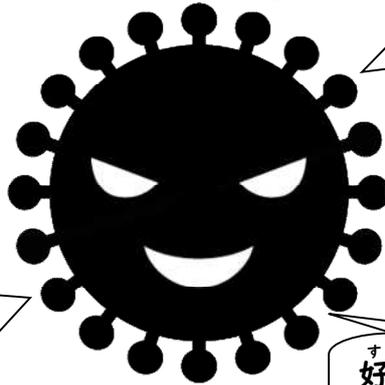
得意技 つぎつぎうつる

デルタ 8か月で80か国

オミクロン 1か月でなんと
128か国！

性格 たくましい

プラスチックの上で8日間、
皮ふの上で21時間生き残る



心がけていることはやくうつす

感染からうつすまで(平均)

デルタ4.6日オミクロン2.1日

苦手なもの

石けんやアルコール消毒

好きな場所

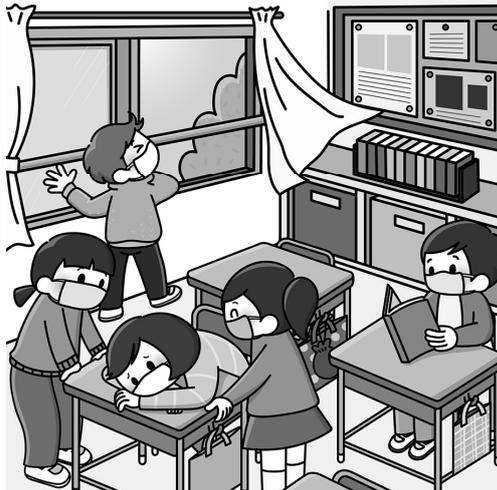
人がたくさんいるところ

一言メッセージ もし私にかかったら、少なくとも10日間はお休みが必要だよ。かかった人の濃厚接触者は、悪いけど7日間はお家で待機してね！

★答えは保健室前の掲示板にあります★

あたたかい言葉で

心があたたかくなります



あたたかい言葉で

心があたたかくなります



脳の
7つの
まちがいさがし
挑戦
ちようせん



保護者の方への保健だより

Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

重要

- 1 本人や同居家族に発熱等の風邪症状がある場合は、登校は控えてください。
※ 熊本県のリスクレベルが2以上の場合に限りです。今は「レベル3」です。
- 2 本人や同居家族がPCR検査や抗原検査を受ける場合は、学校に知らせてください。

オミクロン対策「寅」の巻

其の壹

マスクは正しく着けます



オミクロンでもマスクは有効です

其の貳

人と人、間が愛だ



距離がとれない場合、パーティションを利用し、大声は控えて

其の参

少々の症状でもご連絡を



体調悪ければ登校や出勤は止める。かかりつけ医、受診相談センターに連絡を

其の四

飲食はマナーを守って
楽しまな



飲食店や自宅でも、大人数・大声・大皿・大騒ぎは控えてマスク会食

其の伍

ワクチン接種や
検査を受けんさい



ワクチンはオミクロンにも有効です。不安な方は検査を受けてください

其の六

幸せは予防で呼ぼう



換気、手洗い、消毒など基本的な感染対策を徹底

鳥取県新型コロナウイルス感染症特設サイトより引用

こころを元気にする方法を考えよう

1月に身体測定を実施しました。測定カードはお手元に届いていますか？「体重が・・・。」と不安がる声をよく聞くのですが、小学生の体重のまま大人になる人はほぼいないですし、少しぐらい太ったりやせたりしていても本人が健康で不便がなければいいと思っています(急な増減や太りすぎは病気のリスクが上がるので要注意ですが)。成長期の子どもたちです。食事はしっかりとらせてください。

測定後、残り時間で「こころを元気にする方法を考えよう」という学習をしました。「心はどこにあるでしょう？」と聞くと、ほとんどの子は心臓のあたりを押さえます。「嬉しかったり、悲しかったりする心は、頭の『脳』がそう感じているからだよ。」と話すと、目を丸くして驚く子がいました。そして、心もかぜをひくことがあること、心を元気にする方法をたくさん持っておくといいこと等を話し、子どもたちから「私が元気になる方法」を出し合ってもらいました。すると・・・「お母さんにぎゅっとしてもらう」「友達と遊ぶ」「好きなことをする」「のんびり過ごす」等、それぞれ素敵だな、と思う「元気の源」をしっかりとっていて嬉しかったです。私からは、元気にする方法として「規則正しい生活(心も体の一部だから!)」「リラックスする」「相談する」を紹介しました。コロナ禍で、子どもはもちろん、大人でもメンタルヘルスが課題になっています。保健室でも、子どものトゲトゲした言葉や投げやりな言葉に心配になることがあります。ご家庭でも、基本的な感染対策と並行して、子どもたちの心の様子に目をむけていただけると幸いです。

換気がんばろう！

2月2日、学校薬剤師の井島先生に小坂小の「空気」と「照度」を検査していただきました。井島先生から「どの教室も、窓やドアがよく開いていて、換気を頑張っているのが伝わります。」と褒めていただきました。3学期から「CO2(二酸化炭素)チェッカー」を導入し、空気環境を「見える化」しています。寒いですが、小坂っ子たちはコロナ対策頑張っています。

