

元気いっぱい!



天久小学校保健室 平成31年2月発行

今月の
保健目標

☆心の健康について考えよう

ストレスたまっていませんか? 「心」がつかれていると、病気にもなりやすくなるよ!!

なやみごとがあるなら、お家の人やお友だち、担任の先生…もちろん、かおり先生にも相談してね。天久小には相談員のゆうこ先生やスクールカウンセラーのしもじょう先生もいるよ!

あなたの「心」がかかるくなるお手伝いをします^^

ことばの カ

なげなく言ったつもりでも、その言葉がだれかの心をきずつけることがあります。「え〜!あれくらいで?」「じょうだんさ〜!」…もし、そうだったとしても、だれかの心をきずつけたなら、その言葉の責任は、言った人にあります

ひやかしたり



からかったり



悪口や陰口を言ったり



おどしたり



ほめたり



元気づけたり



感謝したり

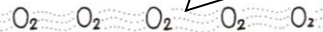


心配したり



言葉には、だれかの心をあたためたり、元気づけたりする「大きなチカラ」もあるのですね♡

イライラしたら深呼吸して「6秒」数えよう!



イライラ・緊張するとどうなる?

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな? 少し観察してみよう。
胸やお腹にくっつき力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。



深呼吸するとどうなる?

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。
イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。



これって「いびり」それとも・・・?

ネット上のトラブルが低年齢化しています! インターネットの使い方をうちのひとといっしょに考えてみてね

- LINE のトークを一部分だけ「スクショ」して拡散する
- 特定の友だちをはずして、別のLINE グループを作る
- Twitter やタイムラインのコメントで友だちを「いじる」
- 友だちを「いじる」動画をアップする
- 友だちの失敗を、おもしろおかしくネット上で拡散する



「このくらいオイシイじゃん!」「おもしろいからいいよね♡」とあなたが思っていたとしても、相手が「いやだ」と思うかどうかは大事です。特に、SNS などインターネット上に一度アップしたものは、完全な削除はむずかしく、取り返しがつかなくなるケースも…少しキツイ言葉ですが、だれでも『加害者』になってしまう危険性を、いつもあたまに置いておきましょう!

保護者の方へ

【天久小 インフルエンザ発生状況 1月31日現在】

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
2名	1名	2名	0名	4名	2名

※学級閉鎖・・・5年4組

現在、那覇市内に「インフルエンザ警報」が発令中です！例年の傾向から、今後も流行の拡大が予想されます。ご家庭でも「咳エチケット」「早寝・早起き・朝ごはん」「うがい・手洗い」の励行をよろしくお願いいたします。

また、ずっと罹患者一ケタを保っていた天久小にも、ついにインフルエンザ流行の波がやってきました。

昨日午後より、欠席児童と早退児童が多数いることを鑑み、校医と相談の上、**5の4が学級閉鎖**になりました。

今のところインフルエンザ症状がない子どもたちも、登校前のご家庭にて「朝の健康観察(37.0℃以上の発熱や倦怠感、関節痛などの確認)」を行ってください。家族にインフルエンザの人がいる場合は、子ども達を通して担任に伝え、マスクを着用させて登校して下さい。

なお、インフルエンザになった場合は、必ず学校へ連絡し、登校復帰時には「インフルエンザ経過報告書」の提出も忘れずにお願いします。



天久小や那覇市内で流行している病気についてもっと知りたいけど、何かいい方法はないかなあ？

学校評価アンケートなどを通して、「天久小の病気の流行や傾向についてタイムリーな情報が欲しい」とのお声かけをいただきました。

貴重なご意見ありがとうございます。

これを踏まえ、1月より天久小 HP にて、各学年のインフルエンザ状況について更新を行っています。児童対応の合間に更新しているので遅れる場合もありますが、なるべく保護者の皆様のお昼休みと重なる 12時～1時頃までの更新を目指していきますので、情報収集にご活用ください。

また、那覇市での病気の流行状況については、那覇市の HP にて保健所職員が週報を更新しています。お手持ちの PC やスマホでのご確認をお願いします。

沖縄県を含む全国の学校での病気の流行については「学校保健ポータルサイト」をご活用下さい。サイト内の「全国学校等欠席者症状別状況マップ」にて、沖縄県を含む全国の学校で流行している病気をチェックすることができます。

