

ほけんだより がつごう 2月号

じどうのみなさんへ



こんげつ ほけんもくひょう ところ けんこう かんが 今月の保健目標:心の健康を考えよう

からだ み ところ み
体のきずは見えますが、心のきずは見えません。見えないからこそ、
じぶん ところ ほか ひと ところ たいせつ
自分の心も他の人の心も、大切にしなければいけません。



ところ けんこう 「心が健康ではない」って、どんなとき?

<p>ごはんを食べられない</p>	<p>やる気が出ない</p>	<p>体がだるい</p>	<p>集中できない</p>
-------------------	----------------	--------------	---------------

ところ けんこう 心を健康にするためにできること

<p>ゆっくり寝る</p>	<p>好きなことをする</p>	<p>人に話す</p>	<p>たくさん笑う</p>
---------------	-----------------	-------------	---------------

とも 友だちに **ど** **っ** **ち** **の** **言** **葉** をたくさん使っていますか?

ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ



ありがとう

スキ

てっだ 手伝うよ

だいじょうぶ 大丈夫?

おめでとう

ひだりがわ ことば あいて ところ きず かな
左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われ
て悲しくなったことや、友だちのためにした行
動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

• ことがあるのではないのでしょうか。同じように、
あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな
力があります。

• 日頃から「どんな言葉を使うと
相手が喜ぶかな?」と考えるよう

• にすると、きっとずっと仲良くいられますよ。





心の健康について



表面に記載のとおり、2月の健康目標は「心の健康を考えよう」です。子供は自分の気持ちを言葉で表現することが難しいため、心の状態が身体症状や生活行動に現れることがあります。

朝起きられない・夜眠れない、食欲がない・食べ過ぎる、原因のない頭痛や腹痛・吐き気を頻回に訴える、登校・外出を渋るなど、子供の気になる様子は、サインかもしれません。

体の病気、心の病気、体質、考え方や捉え方の特徴など、区別することは難しいですが、ご家庭と学校で連携し、スクールカウンセラーや医療機関など専門家の力も借りながら、子供の心の健康をサポートしていければと思います。



校内の感染症の流行状況について



市内の学校では、インフルエンザや胃腸炎による学級閉鎖が相次いでいます。本校では、特定の感染症の流行はまだみられていませんが、体調不良による欠席・早退が増えてきました。

睡眠時間や食事(栄養)が不足したり、疲れが溜まったりすると、免疫力が落ちて感染症にかかりやすくなります。手洗い・うがいなどウイルスの侵入を防ぐ対策とともに、体の抵抗力を高めることも大切です。

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など