



令和6年2月28日
東野幌小学校保健だより
NO. 18 高学年用

明後日から3月です。今年の冬は、雪が多いですね。その分道路の状態が悪く、とても歩きづら
いです。道路を歩くときは足元に気をつけましょう。道路を渡る時は車の運転手の顔を見て、しっ
かり車が止まっているか、確認してから渡りましょう。



3月保健目標



《健康生活の反省をしよう》



みんなはどんなことが
できたかな？

- ・できた○
- ・もう少し△
- ・できなかった×

振り返りをしてみて、気にな
ったことやできていないこと
を、3月の目標にしましょう！

1	早寝早起きができた		★自分の3月の健康目標をた ててみましょう。 ☆4月までやれそうなこと を書いてみましょう。 (たとえば早寝、早起き、手洗 い、運動をする・ゲームなどの 時間・はみがきなど)
2	寝る前に、ゲームやユーチューブなどを見なかった(寝る1時間前に終了)		
3	ゲームやユーチューブの時間を決めていた		
4	朝ごはんを食べた		
5	1日、1回はていねいに歯みがきをした		
6	手洗いをしっかりした		
7	ハンカチ、ティッシュを持っていた		
8	自分が困ったとき、誰かに相談できた		
9	友達と、なかよくできた・けんかしていた人は仲直りできた		
10	そのほか、自分で考えたこと ()		

3月3日は鼻の日



みなさんは、じょうずにはなをかめますか？
右と左と片ほうずつ、しっかり、かみましょう。鼻の中をすっ
きりさせて、鼻の病気を予防しよう！

インフルエンザ B 注意報



江別市内の学校では軒並み学級閉鎖、学年閉鎖の措置が取られています。東野幌小学校も感染が広がってきて、25日以降だけでも20名以上の感染数となっています。こうしてお便りを書いている間にも状況が変わってきて、他校のような措置が必要になるかもしれません。コロナ禍以降、マスク着用の影響による免疫力の低下から、インフルエンザ A、B が突出して流行したり、溶連菌感染症の罹患が増えたりと様相が違ってきます。

感染症は避けては通れませんが、大切なのは①診断を遅らせないこと（時間が経過しすぎると薬の効き目が悪くなります）②重症化させないこと（自己判断での対応は、病状を悪くします）とことです。小さなお子さんなら「インフルエンザ脳症」大人では「肺炎の悪化」が重症症状としてあることはご存じの方も多いと思います。

今後も基本的な手洗い、風邪症状がある場合のマスクの着用、換気に留意していただきたいと思います。学校でも同じように指導をして取り組みますので、ご協力をお願いします。

衣服のお願い

学校の廊下はとても寒いです。お子さんの中にはとても薄着でいて「寒気がする。」と保健室にくる場合があります。湯たんぽを貸し出す時もあります。脱ぎ着がしやすく、たたみやすいような服があると都合がよいと思います。ズボンも薄手で、足がすっかり冷えてしまっている場合もあります。まだまだ寒い日がありますので、ご協力いただけますようお願いいたします。

心とからだ、命の学習③が終了しました

今回は「SOS」の出し方が主なテーマでした。自分が困っていることに気づくことは大切なことですが、「困ったことを相談してもいいんだということを知った。」という児童の声もありました。また、「自分の周りには相談できる人がいるんだ。」ということに、改めて気づいた児童もいました。

以前は当たり前のようなことが、当たり前でなくなっていることもあります。スマホやタブレット、インターネットなどなどの発展があり、コミュニケーションの取り方は一昔前とは明らかに違ってきているのかもしれません。しかし、目を合わせ言葉で伝えることは、今もとても重要なことだと感じます。「どうしたの?」、「何かあったの?」という声かけを子どものみならず、人は待っているかもしれません。少しの配慮でそのSOSをキャッチできることになります。

全国的にも有名な札幌市児童精神科むすびめ代表の田中康雄先生は、講演の中で子どもへの視点を捉えながら「治療をしていろいろなことがあるけれど、やはり『聞く』ことなんじゃないか?と感している。」というようなことをおっしゃっていました。これまでを振り返りながら、そこは普遍のような気がして、つくづく感銘を受けました。

小さな心と命を守るために『聞く』ことを忘れずにいたいと思います。大人同士ではお互いの気持ちを『聞き合える』関係性を、もっともっと大切にしたいと思いました。

今年度も残りひと月ですが、3月もどうぞよろしくお願いいたします。