

えがお通信



花の季節まであと少し!

No.14 R3.3.26 城北小保健室

1年間お疲れ様でした!

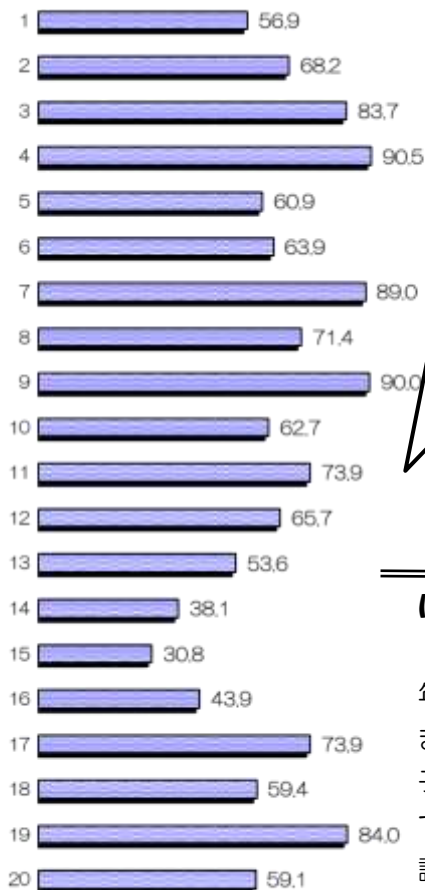
令和2年度も今日で終わりです。皆さんにとってどんな1年だったでしょうか。新型コロナウイルス感染症への対応で、お疲れ気味の人も多いかもしれません。元気いっぱいだった人も、ちょっとエネルギー不足だった人も、本当によくがんばった1年でした。新年度まで10日余り。心も体もしっかり充電できるよう、有効に活用してほしいと思います。

<1年間の反省から>

(反省実施399人中の割合)

No.	項目	計	今年度%
1	かぜ、腹痛の病気で欠席しなかった	227	56.9
2	ねんざ、擦り傷などで、治療すけがをしなかった	272	68.2
3	朝の歯みがきを毎日した	334	83.7
4	夜の歯みがきを毎日した	361	90.5
5	受診してカードを出した(または病気がなかった)	243	60.9
6	手洗いをするとき、ていねいにした	255	63.9
7	外出の際など、消毒があるところで消毒をした	355	89.0
8	清潔なハンカチとティッシュを持ち帰った	285	71.4
9	できるだけマスクをして、感染予防に努めた	359	90.0
10	休みの日など、外出を減らすようにした	250	62.7
11	つめをいつもきれいに切っていた	295	73.9
12	あせをかいたら、しっかり拭いた	262	65.7
13	週末のズック洗いのできた	214	53.6
14	早寝早起きができた	152	38.1
15	よい姿勢で学習するようにした	123	30.8
16	テレビ・DVD・動画をみる時間(2時間以内)を守った	175	43.9
17	ゲームをする場所や時間を決めて守った	295	73.9
18	好き嫌いをなく何でも食べた	237	59.4
19	朝ごはんを食べて学校に来た	335	84.0
20	天気の良い日は外で遊んだり、運動したりした	236	59.1

健康生活反省結果 %



<ひとこと>

・今年度は新型コロナウイルス感染症対策もあり、反省項目を見直しています。
 ・夜の歯みがきやマスクの着用、消毒では90%前後の児童が気をつけて生活していたことが分かります。
 ・テレビなどのメディアとの接触時間については小中連携事業でも取り組んでいます。



3月19日までの記録で集計したところ、

- 一番多かった症状：腹痛(108件)
- 一番多かったけが：擦り傷(183件)
- 具合の悪い人が多かった月：9月(42件)
- けがが一番多かった月：6月(116件)
- 1年の来室総数は1189人

このような結果になりました。連絡票で帰宅後の様子をお知らせや、早退や受診の際のご協力ありがとうございました。

ほけんしつから ~おうちのかたへ~

おかげさまで無事に1年が終わろうとしています。昨年3月の臨時休校、年度初め1日の出校での再休校で、昨年度と今年度の境目が分かりにくく、また、その後も度重なる指示によって、翻弄された1年だったと思います。子どもたちにとっても、私たち大人にとっても、いろんな変化のあった1年でした。そのような中でも、保護者の皆様の健康・安全へのご協力に心から感謝申し上げます。令和3年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

〇年生ってどんなとき？ ～おうちのかたへ～

*こんな対応をしてみましょう

1・2年生の頃は、学校という集団生活に慣れていく時期です。小学校のルールを学び、長時間の学習に慣れていきます。この時期は、体を慣れさせるとともに、**心の充電のためにたくさん甘えること**も必要です。甘えの給油がなければ、がんばる力がわきません。甘えのコップの大きさは人によって違います。親や教師にとって、いっぱい与えているつもりでも、その子にとっては全く足りないこともあるのです。

3・4年生の頃は、今まで外向していた心が内向し始める時期です。気持ちが外向きで、自分以外の人や周囲の世界に向いていたのが、突然自分の内面へと向きが変わるのです。ちょっと素直でなくなった感じがしてきます。また、何でも一人でできるようになり、これまでは毎年誕生日のたびに「〇〇ができるようになったね」とほめられていたのが当たり前になってきます。新しい自分の価値を求めて、習い事やスポーツなど自分自身の価値を高めようと努力します。この時期は甘えだけでなく、**相手を認める言葉がけが大切**になります。

5・6年生の頃は、思春期に入り、体の変化とともに心も揺れ動く時期です。一度内向した心が再び外向してきます。体格差も出てきて、人と自分を比べて苦しんだり嬉しくなったりします。率先して他人のために行動することもできるようになります。甘えと認める言葉だけでなく、**感謝の気持ちと言葉**を求めるようになります。また、**甘えと自立心**がシーソーのように揺れ動き、「助けて欲しい」「ほっといて欲しい」気持ちが同居しています。この**両方の気持ちを受け入れる余裕**が大人側に必要になります。

子ども達は、大人っぽいことを言ってみたり、子どもっぽく甘えたり、を繰り返しながら成長していきます。その成長がうれしい反面、対応が難しいと感じることはありませんか？学年が上がるこの機会に、お子さんの心の成長にも目を向けていただければと思います。

“笑う”だけで、

心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、**ナチュラルキラー細胞**という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろな〇〇〇〇ことが

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする



大笑いしなくても、笑顔だけで
効果はあるそうです

