

ほげんだより



令和4年2月1日
東台福浦小学校
保健室

《おうちの人と読みましょう》

まだまだ寒い日が続きますが、カレンダーの上では、まもなく「立春」をむかえ、春になります。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、毎日の生活リズムに気をつけて過ごしましょう。



これから春に向かって暖かい日が多くなります。そこで気になるのは、花粉症。現在、増加している新型コロナウイルス感染症オミクロン株の症状（のどの痛み、せき、くしゃみなど）と重なる部分もあります。心配なことがあればかかりつけ医に相談してください。

また、せきやくしゃみが出るときは、しっかりとせきエチケットをしましょう。

《せきエチケットの方法》

・マスクで口と鼻をしっかりとくさそう



・ティッシュ・ハンカチで口や鼻をおおう



・上着の内側やそでで、口や鼻をおおう



《これは避けよう》

・なにもせずにせきやくしゃみをする



・せきやくしゃみを手でかさえる



《せきエチケットのあとは》



教室にあるフタつきのごみ箱に

鼻水やたんがついたティッシュはすぐに捨てよう

保護者のみなさまへ

～いつもご協力ありがとうございます～

毎朝、お忙しい中ご家庭でのお子さんの検温・体調チェックにご協力いただき、ありがとうございます。引き続き、健康観察カードのご記入よろしくお願い致します。

また、お子さんや同居家族に発熱や風邪症状がある場合は、登校はお控えください。その場合は「出席停止」となり、欠席にはなりません。

きれいに手を洗おう!



洗った後は、ハンカチ・タオルで手をふこう。ハンカチ・タオル、持ってきていますか？

できるかな？

こころの^{あう きゅう て} 応急手当

こころ ^{きず} 心が傷ついてしまった時、^{とき からだ おな} 体と同じように
こころ ^{おきゅうてあて ひつよう} 心にも応急手当が必要です。

てあ ^{ひつよう} 手当が必要なとき



あつちいこう
受け入れてもらえなかったとき



なや ^{あたま} 悩みが頭からはなれないとき



まだ
自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

てあ ^{てあ} 手当

からだを動かす ……

つかれないぐらいに、^{からだ} 体をうごかしたあと、「スッキリした！」と^{おち}思いうぐらいを^{めやす}目安に。

しん ^{こ きゅう} 深呼吸をする ……

ゆっくり「いーち、にー、さーん」と^{かぞ}数えながら^{きゅう}呼吸をしてみよう。

き ^ち 気持ちを紙に書く ……

じぶん ^{ほんとう} 自分の本当の^{きもち}気持ちが、^{せいり}整理できるかも。

わら ^と 笑い飛ばす ……

すこ ^{きもち} 少し気持ちが^{らく}楽になり、いいアイデアを^{おも}思い浮かかも。

ほか ^{はな} 他にも、「だれかに^{ほん}話す」「本を^よ読む」「ひとりの^{じかん}時間をつくる」などあります。自分^{ぶん}に^あ合った「^{てあ}手当」を探してみよう。

せんせい ^{はなし} スクールカウンセラーの先生が話をきいてくれます

つき ^{いっかい} 月に一回、スクールカウンセラーの^{ふじいせんせい} 藤井先生が^{あすまだいふくこうしょうがっこう} 東台福浦小学校に来てくださっています。

^{ふじいせんせい} 藤井先生は、みなさんの学校生活を見守ってくださり、みなさんの^{はなし} 話を聞いてくれるプロの方です。

まだまだ続く^{つづ} 新型コロナウイルス感染症でたくさんが^{しんがた} まんをしてモヤモヤがたまっている人や^き 気になることがあって^{ふじいせんせい} 藤井先生に話を聞いてほしい、^{はなし} 相談したいなということがあれば、^{きがる} 気軽に^{たん} 担任の先生や^き 木下先生に声をかけてください。

^{ふじいせんせい} 藤井先生の^{じかいらいこうび} 次回来校日は

2月7日 (月) 9:30~15:30 です。

保護者の方の相談にも応じてくださいます。ご希望される場合は、事前に小学校にご連絡いただくか、※63-7736 (月・木 10:00~17:30 湯河原中学校相談室直通) までご連絡ください。

※留守番電話の場合は、お子さんの学校名、お名前、連絡先を残してください。折り返し、ご連絡が入ります。