

ほけんだより



がつ
1月

令和6年1月9日(火)

津市立櫛形小学校

保健室

新しい年がスタートしました。冬休みはどのように過ごしましたか？3学期はまとめであり、次の学年への準備の期間です。健康に気をつけ、楽しい3学期を過ごしましょう。今年もよろしくお願いいたします。

3学期の身体測定をします

3学期の身体測定を1月10日(水)に行います。寒い季節ですので半そで半ズボンの体操服でなくてよいので、測定時に上着が脱ぎやすい服で登校してください。後日結果を保健の封筒に入れ配付しますので確認していただき、保健の封筒のみ学校へお戻しください。



運動健康委員会が冬の健康な過ごし方の発表をしました！

委員会活動で冬の健康な過ごし方をクイズにし終業式に発表しました。動画を撮影したり、ナレーションを録音したり、自分たちで工夫をして撮影した動画は知っている先輩や友だちが出演していて興味を持ってもらえたのではないのでしょうか？



3学期の始まりの学校モードのスイッチも上の「5つの冬の健康な過ごし方」で入ります！寒くなりますが暖かい服装と水筒に水分も準備して元気な学校生活を送りましょう。



新年早々、胸が苦しくなるニュースが続いています。

ニュースで見るリアルな様子は大人以上に子どもたちには大きな影響を与えることがあります。情報を得ることも大切ですが、衝撃的な出来事にまつわるニュースは、見るだけでも心に想像以上の負担がかかることがあります。

こんな様子はありますか？



行動の変化

- 学校に行きたがらない。
- 学習への意欲が乏しくなる。
- 家族に反抗的になる。
- 休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない。
- ささいなことで物を壊したり、人に攻撃的になったりする。
- 何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする。
- ささいな物音に驚く。
- 親のそばから離れない、強い甘えが見られる。
- 一人になるのを怖がる。



からだの反応

- 食欲がない、あるいは過食になる。
- 体の痛みやかゆみを訴える。
- 眠れない。
- 夜尿が始まる、あるいは増える。
- 以前には見られなかったチックが出たり、チックが激しくなる。



表情や会話

- ぼんやりしている。
- ささいなことで泣く。
- 元気がない。
- 笑わなくなる。
- 喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる。
- 学校や友達のことを話したくない。
- 一方的に話し、会話が成立しない。



文部科学省「子供の心のケアのために」

保護者用リーフレットより



災害ニュースで心がしんどくなってしまったとき、疲れてしまったと感じたらテレビやスマホから意識的に離れてみましょう。最後にコロナ禍で全国の子どもたちが考えた気持ちを楽にする方法をお知らせします。

子どもが考えた気持ちを楽にする23のくふう
国立成育医療研究センター

