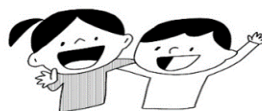




令和8年2月3日
台東区立谷中小学校

保健目標

こころ けんこう かんが
心の健康について考えよう



2月は暦の上で「立春」を迎え、春が始まる月とされていますが、寒さが厳しく乾燥した日が続いています。谷中小学校では感染症の流行はみられませんが、まだまだ油断ができません。寒さ対策とあわせて、引き続き、感染症対策に気を付けて生活しましょう。



風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- 1 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

咳やくしゃみなどの症状がある場合には、マスクを着用し「咳エチケット」にご協力ください。また、インフルエンザや欠席者の状況により、学校でもマスクの着用をお願いすることがありますが、ご了承ください。

新型コロナウイルス・インフルエンザ・感染性胃腸炎などの診断を受けたら…

出席停止となりますので、必ず学校まで連絡をお願いします。登校の際には「治癒証明書」を提出してください。

用紙は学校に取りに来ていただくか、学校の HP よりダウンロードできます。登校初日にお子さんに持参させてください。よろしくお願いします。

心の中の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

① 節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

① 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったり「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼？

鬼

② 話しかける

鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな？

③ 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい？

★ ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



はぐくみ会議を開催しました



1月29日（木）に学校医の先生方、教職員、保護者の皆様と学校保健委員会（通称はぐくみ会議）を開催しました。

耳鼻科校医 齋藤先生より 検診では耳垢が多いが、家庭で耳掃除をする時は掻き出すように取るとよい。綿棒で押し込んでしまうと奥に固まってしまうことがある。見えない場合や、痛がる場合は耳鼻科に受診するとよい。

歯科 伊藤先生より 転んで前歯をぶつける外傷が一番多い。歯が抜け落ちた場合には、早急に（30分以内）に受診することが望ましい。また、歯の根元は持たないこと、歯が乾燥しないように牛乳、コンタクトの保存液、生理食塩水など入れて受診してほしい。

学校薬剤師 大橋先生より 水道水・プールの水質検査、給食室の食器、照度・騒音検査について谷中小の検査結果は基準値内です。

内科校医・どうかん山こどもクリニック 松村先生より

「子どもを守るために知っておきたいこと」と題してお話いただきました。

○子どもに多い不慮の事故は転落・対策：ベランダ等に踏み台など置かない、他に窒息・対策：食事は一緒に食べるなど。

○子どもの怪我では挫傷（打撲）、骨折、捻挫が多く、子ども家庭庁のサイトにもしもの時の応急手当法が載っている。

○集団生活をする上で、重症化、合併症を防ぐためにワクチンは重要な手段である。定期接種など受け忘れがないか、母子手帳で確認してほしい。

○スマートフォン、タブレットなど ICT 機器は視力を守る方法を知り、姿勢や環境など使い方を守ることが大事である。総務省のHPに ICTリテラシーを親子で一緒に学ぶサイトがある。

各専門的な分野から日常に役立つ医学情報をお話いただきました。

お忙しいなかご出席いただきありがとうございました。今度とも、学校の教育活動を安心安全に進められるよう、ご協力よろしくお願いいたします。