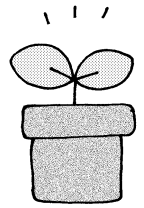


# ほけんだより

令和3年9月17日（金）  
草津町立草津小学校 保健室



## 家庭における感染症対策の徹底を！！

### 1. 健康観察を徹底してください

- 「家庭での健康観察の記録表」に、毎日、朝・夕の検温と健康観察、行動歴(買い物や塾なども)、家族の健康状態等を記入してください。

#### 保護者の方へお願い

- お子さんの体調が悪い場合、ご家族に体調が悪い人がいる場合は、速やかに学校まで連絡をお願いします。
- 体調が優れない場合は、速やかに主治医に相談し登校を見合わせたり、外部との接触を控えましょう。
- 児童本人・ご家族が PCR 等の検査を受けることになった場合や、濃厚接触者と指定された場合についても、今まで通り速やかに連絡をお願いいたします。

草津小学校 TEL：88-2156  
町教育委員会（土日・祝日） TEL：88-0005

### 2. 感染対策は家庭内でも必要

デルタ株の流行に伴い、家庭内感染も多数報告されています。拡大防止のためには…

- 友人とのマスクを外しての会話や会食は控える。
- 帰宅時には石けんでの手洗いと消毒の徹底
- 家庭内でも、マスクの適切な着用と、換気
- 不要不急の外出は避ける

\*制限が多く大人でも気が減入ってしまうことが多いとは思いますが、**えがお**で過ごせる工夫をお願いします

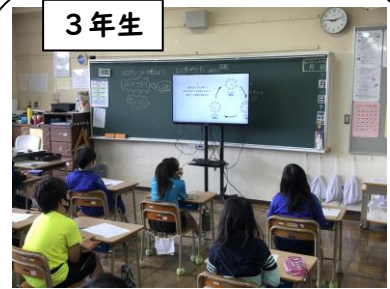
#### 免疫力アップには睡眠・食事も重要

- 以下のこと、できていますか？
  - ・早寝早起き
  - ・毎日3食食べる
  - ・決まった時間に排便をする  
積極的に体を動かす（お手伝いも含め）
  - ・メディアの時間を決めている

### 3. こころの健康について

自宅にいなければならないことが続き、恐れや不安、なんだかイライラするなど、大人も子どももさまざまな気持ちをかかえている人もいないでしょうか。このような気持ちは、誰にでもおこる、とても自然なことです。

食事や睡眠、顔色(顔つき)など、なんかいつもと違うなと思ったときは、ゆっくり深呼吸をさせたり、えがおで声をかけてゆっくり話を聞き安心させてあげてください。



3年生

★不安なことや心配なことがある場合は、遠慮なく、学校まで連絡してください。



新型コロナウイルスは目に見えません。誰もが感染する可能性があります。自分や家族は大丈夫かな?と心配や不安になり、その気持ちをおさめたいために、誰かのせいにしたり、誰かを責めたりしてしまいがちです。不確かな情報やうわさに惑わされたり、他の人に流したりすることがないように、また、差別がおこらないよう、再度、各家庭でもご協力をお願いいたします。学校でも、コロナ差別や偏見についての学習に取り組んでいます。“健康戦士コロタイジャー～おもいやりピンク編～”や「コロナウイルスってなんだろう?」、「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!」～負のスパイラルを断ち切るために～など学年に応じた授業をおこなっていきます。



1年生

## おすすめすること

### ○ 自分の体調を落ち着いてチェックする

毎日の検温や健康チェックを続けて、記録をしましょう。

### ○ いつもの生活リズムを保つようにする

通常の睡眠・起床のペースを保ったり、食事をしっかりとったりして、できるだけ運動をするようにしましょう。達成できそうな目標を設定して、それを実行することで、自分自身をコントロールできている感覚がもて、気持ちが元気になるります。

### ○ 自分の感情をありのまま受け止める

自分の心の状態や今必要なことは何か考える時間をもってみましょう。

### ○ 楽しくリラックスできる活動をする

お気に入りの本を読む、音楽を聴く、ストレッチをするなど、緊張をゆるめましょう。

### ○ 家族や友だちとのつながりを保つ

家族で会話をしましょう。また、直接会うことはできなくても、電話などでも会話を楽しむといいでしょう。

### ○ 苦しい状況でも、笑いを忘れずに

笑顔や小声でクスッと笑うだけでも、不安感やイライラ感をやわらげることができます。



## やめた方がいいこと

### × 一日中、ごろごろしている

一日中ダラダラと過ごしたり、寝ていたりするのはやめま  
睡眠の質が悪くなり、気持ちがより不安定になります。

### × 新型コロナウイルスに関する情報をとり続ける

情報が多くありすぎると、必要以上に不安や心配な気持ちを高めます。

### × 感情を抑え込まない

本当は不安なのに「自分は大丈夫!」「全然平気!」などと、気持ちをかくしたり、抑え込んだりすると、より不安が強まります。自分の気持ちを、言葉にして、周りの人と気持ちを共有したり、気持ちをノートに書いたりしてもいいでしょう。

