蓮根っ子ほけんだより

板橋区立蓮根小学校保健室　　令和６年　２月２９日

寒い日と暖かい日を繰り返しながら、日差しも力強さを増してきて、春の訪れを感じられるようになりました。いよいよ残り１か月で、６年生は蓮根小を巣立ち、在校生は１つ学年が上がります。

今年度最後の１か月を心身ともに健康で過ごせるように、子供たちを支えていきたいと思います

感染症状況について

２月に入ってもインフルエンザを初めとして、さまざまな感染症が流行しました。板橋区内の小中学校でも、毎日のように学級閉鎖の報告が上がってきています。本校でも２月中旬に学級閉鎖の措置を取らなければならない状況にもなりました。

現在、東京都で流行しているのは、インフルエンザ（注意報レベル）、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎です。本校も上記の感染症によりお休みする児童が増えています。

インフルエンザはＡ型に感染する児童とＢ型に感染する児童がそれぞれ出ています。Ｂ型は熱がそれほど高くなく、腹痛や嘔吐などの消化器症状が出てくるのが特徴です。

それぞれ同じような症状が重なるので、どの感染症かを判断するためにも、症状が出たら医療機関に受診することをお勧めします。上記の感染症については、出席停止扱いになりますので、**医師に出席届を記入していただき、登校時に学校へご提出ください。出席届は学校のホームページよりダウンロードできます。または、ご連絡いただければ学校より差し上げます。**

＜新型コロナウイルス出席停止期間＞

期間	０日	１日	２日	３日	４日	５日	６日
陽性者	発症 →						登校可能
	発症後５日を経過し、かつ症状軽快後１日を経過するまで。						

＜インフルエンザ出席停止期間＞

期間	０日	１日	２日	３日	４日	５日	６日
陽性者	発症 →						登校可能
	発症後５日を経過し、かつ**解熱後**２日間経過するまで。						

＜感染性（ウイルス性）胃腸炎＞

下痢や嘔吐などの症状が回復した後、全身状態が良くなるまで。

３学期の保健指導

３学期の身体計測時の保健指導では、イライラした時にどのように対応したらよいかについての学習をしました。

日常生活の中でイライラしてしまったり、いやだと思ったりした時に、私たちはその時の気持ちの昂ぶりから、相手に強い言葉を言ってしまうことがあります。しかし、強い言葉を相手にぶつけてもけんかになってしまったり、その言葉に傷ついたりして、うまい解決方法とはなりません。また、いやなことを言われた時に何も言わずに黙っているのも、更なるイライラを生み出してしまいます。

そこで、いやなことを言われてイライラしてしまった時は、自分のいやだという気持ちを伝えることが大切だという話をしました。しかし、イライラした状態では、うまく伝えることが難しいので、気持ちを落ち着かせることから始めること、気持ちを落ち着かせる方法はいくつかあることを伝えました。その上で、「わたしメッセージ」を活用して、自分の気持ちを相手に伝えると、相手に伝わりやすいということを説明しました。

子供たちは、自分の気持ちを感じたり、気付いたりすることがなかなか難しい時もあります。それは、私たち大人もそうであるかもしれません。ぜひ、ご家庭でも自分の気持ちを感じ、それを伝えることの大切さについて話し合っていただければと思います。

いやなことを言われた時は…

自分のイヤな気持ちを うまく伝えること が大切！

自分のイヤな気持ちを
うまく伝えるための準備

気持ちをおちつかせる

気持ちをおちつかせる方法

1．おちついて…と心の中でとなえる
2．数をかぞえる（６秒かぞえるとおちつく）
3．しんこきゅうする
4．その場からはなれて、他のところに行く

自分のイヤな気持ちをうまく伝えるために

方法：「わたしメッセージ」で言う

うわー、へっただなー！

なんでそんなこと言うんだよ！

習字の時間、よし！うまく書けたぞ！と思っていたら…

一生けんめい書いているのに…そんなこと言われるとわたしは悲しいな。

まとめ

気持ちをおちつかせる

「わたしメッセージ」で伝える