

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気！

No.17

ほけんだより 3月

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

～^{ひと}うちのひとといっしょに^よ読みましょう～

H29年3月3日（金）

3月の保健目標 ○健康生活の反省をしよう。

3月に入っても、吹く風はまだ冷たいですが、日差しに春の気配を感じるようになりました。

気仙沼市内の小中学校では、インフルエンザの流行は落ち着いてきましたが、これから春にかけて、インフルエンザB型が流行しはじめます。まだまだ油断せず、「手洗い・うがい」

「規則正しい生活（はやね・はやおき・あさごはん）」「マスクの着用（くしゃみやせきなどの風邪症状ある人は必ず）」「部屋の換気」を心がけて生活し、6年生は卒業に向けて、1～5年生は進級に向けて、元気に過ごしてほしいと思います。



3月3日は「耳の日」

耳のしくみとはたらき



やくぶつらんよう薬物乱用は「ダメ。ゼツタイ。」



2月22日（水）気仙沼市保健所から講師の方をお招きし、6年生で薬物乱用防止教室を開催しました。薬物乱用の害、悪い誘い（薬物、未成年での飲酒・喫煙）は友だちなど身近な人から誘われることが多いことなどを教えていただきました。もしも、悪い誘いがあった時には「きっぱりと断る勇気をもつ」ことが大切だということも学びました。

保護者のみなさまへ

「子どもたちのよりよい健康づくりのために」

～南三陸教育事務所より～

大切にしよう「こころ」と「からだ」

今、子どもたちは...

- 時々、夜中に目を覚ます
- 布団に入ってもなかなか寝付けない
- よく頭痛や腹痛を訴える
- イライラしやすい、怒りっぽい
- 一つのことに集中できない
- 何かに失敗すると、落ち込みやすい
- 笑顔が少ない、表情があまりない、ボーっとしている
- 赤ちゃん返りのように甘えてくる、または逆に強がる
- 怖がる、不安がる（暗い場所やひとりで行動することを嫌がる）



これらはストレスによる反応で起こる場合があります。震災という大きな出来事から7年目を迎える今になって表れる場合や、現在の生活の中にストレスの原因がある場合もあります。心の反応は、個人差や時間差がありますので、子どもたちの様子をお家の方や、学校、地域の方々など、複数の目でしっかりみていく必要があります。

子どもたちのために...

♡規則正しい生活を。

早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。睡眠を十分とることで、体だけでなく、心の疲れもとることができます。また、バランスのとれた食事を心がけ、体に十分な栄養をとると、心も安定します。

♡日頃から家族で会話を。

「ただいま」「お帰り」「今日は学校どうだった？」といった、日頃の何気ない会話が、子どもに安心感を与えます。「ごはんおいしいね」「この番組面白いね」など、特別な話題でなくていいのです。楽しい会話の時間に、親子でほっと一息。

♡「あのね…」と話し始めたら聴く。

お子さんが話しかけてきたら、ゆっくり耳を傾けてみましょう。時間がない時は、「これが終わったらね」と時間の確保を。グチであっても、不満であっても、「うん、うん…」と聴いてあげるだけで、子どもは「受け入れてくれている」「こんな自分でも、ここにいていいんだ」と安心し、心が落ち着いてきます。

♡できたことをほめる。

心配なあまり、「あれもやってない」「これもできない」と、マイナス面が目につくこともありますが、子どもの成長には波があるもの。「お弁当完食だね」「部活頑張ったね」「今日はいつもより早起きできたね」など、普通のことでも普通でできたことでも、ほめると自信につながります。

♡まずはお家の方が元気であるように。

お家の方の笑顔は、子どもにとって何よりの心のエネルギー。お家の方もよく食べ、よく寝て、よく笑い、元気に過ごしてほしいと思います。

♡不安なことがあれば相談を。

お子さんのことで心配なことがあれば、「このくらいのことで相談なんて...」と思わずに、身近な人や、担任の先生、保健の先生に話してみてください。話すだけで心が軽くなることもありますし、学校から適切な相談機関を紹介することもできます。ひとりで抱えずに、みんなでお子さんの健康づくりに取り組んでいきましょう。