

関岡小学校保健だより

いのち

～いきいき・のびのび・ちからいっぱい～

平成25年2月26日

文責 穴沢友美



風邪やインフルエンザには負けないぞ!!

関岡小学校では今年度インフルエンザにかかった児童はでていません!!子どもたちが“手洗い・うがい”をこまめに行っていること、ご家庭での生活習慣をきちんと整えてくださっているおうちの方のご協力があってのことと、本当にうれしく思います。しかし、関岡小では3月にどどーっと感染症にかかる傾向があるので、もう少し気が抜けません。3学期も残り17日となりました。3学期のまとめがしっかりできるよう、楽しく充実した学校生活を送れるように、学校でも“手洗い・うがい”をしっかり行い、子どもたちが元気に笑顔で学校生活を送ることができるようしていきます。ご家庭でも、お子さんにお声がけいただけたら幸いです。



もし…かかってしまったら…

①早めに病院で診てもらいましょう。

すぐ治ると思わずに、早めに病院を受診しましょう。特に、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、全身がとてもだるいなどの症状がある場合は、インフルエンザの疑いがあります。

②十分な睡眠をとりましょう。

からだをしっかりと休ませることが大切です。睡眠が足りないと、体の抵抗力が弱くなります。暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。部屋が乾燥しないように、濡れたタオルを干すなどして、部屋の湿度を保ちましょう。

③しっかり水分を補給しましょう

高熱が出た場合、脱水症状になりやすく体力を消耗します。お茶、スポーツドリンク、ジュース、スープなど飲みたいものでいいので、水分をしっかりとることを心がけましょう。

④発症してから5日間は学校を休みましょう

これまで、「**解熱後2日が経過するまで**」でしたが、それに加えて「**発症後5日が経過していること**」も条件になりました。出席停止期間を守り、感染力が弱くなるまで登校を控え、インフルエンザの蔓延予防にご協力をお願いします。

『おへそのやくめ?』

1日(金)に2年生と直子先生と一緒に「おへそのやくめ」という授業を行いました。授業の初めに、目・耳・口それぞれに大切な役目があることを話したあと、「おへそのやくめって何だろう?」という問いに、「赤ちゃんの時お母さんとつながっていたところ!!」と答えてくれた2年生。助産師の郷先生からいただいた講話が活きているな!!と嬉しくなりました。赤ちゃんとお母さんを繋いでいた“へその緒”がとれた跡が“おへそ”であること。**“おへそ”は、みんながお母さんのお腹の中で、たくさんの愛情を受け、たくさんの人に守られながら大切に育てられた証拠であることを**話しました。授業の前半で「おへその“ゴマ”をとると痛いんだよねー」なんて口にしていた2年生も、授業が進むにつれ真剣なまなざしで授業に参加してくれました。(写真を撮るのを忘れてしまったのが悔やまれます…)

授業の後半では、直子先生から、新しいいのちを授かったときの喜びをお話いただきました。そして、5人から直子先生の赤ちゃんへ「元気に生まれてきてね!」「がんばれ〜」と、応援とパワーを送りました。いつも応援してくれているおうちの人へのメッセージ、いかがだったでしょうか。なかなか言えない“ありがとう”を5人が真剣に心を込めて書いていました。おうちの方からも心温まるメッセージをいただき、ありがとうございました。ひとりひとりの『ほけんのあしあと』に綴り、大切に保管します。



アニバーサリー効果について…

震災から2年を迎えようとしています。3月11日には震災の映像や津波の映像が流れることが予想されます。子どもたちもその映像を目にすることで、震災のことを思い出して恐怖を感じたり、落ち着きがなくなったり、もしかしたらパニックを起こすお子さんもいるかもしれません。もし、そのようなことがあった場合には、手を握ったり、背中に手を当ててあげたり、身体的接触を通して不安感を少しでも取り除いてあげると、お子さんも少し落ち着くことと思います。

お茶の葉の提供ありがとうございました!!

関岡小安心メール“オクレンジャー”でのお知らせの後、**たくさんのご家庭からお茶うがいに使用するお茶の葉を頂戴しました。ありがとうございました。**