

ほけんだより



令和4年2月21日
兵庫教育大学附属小学校
保健室

2月の保健目標：心の健康を考えよう

附属小学校のみなさん、こんにちは!

小学校の教室や階段の工事も終わりが見えてきました!夏休み前後から、児童玄関の場所が変わっていたり、教室の引っ越しを手伝ったり、階段が使いえなかったり...色々な環境の変化がありましたね。

先生が覚えているのは、たとえ児童玄関が遠くなったとしても、休み時間には、廊下を急いで歩いて移動して、元気に運動場へ遊びに行くみんなの姿です。その元気な姿に先生が元気をもらっていました。(^^)

あなたの「こころ」元気ですか?

《いまの気持ちはどんな感じ?》



ニコニコ



ドキドキ



ブンブン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

「泣いちゃダメ」「怒っちゃダメ」とがまんしていませんか?

どの気持ちも自分の気持ち。否定せずに、自分は今こんな気持ちだなあとみとめてあげよう(^^)

ころんでしまったBさんに



Aさんは...

「だいじょうぶ?」と



声をかけたAさん

心配そうなCさんに



Dさんは...

「元気を出してね」でCさんは少し、



元気が出ました

心がポカポカしてきた



トゲトゲ

言葉は



とても大切

痛みやしんどさを、自分のレベルで表してみよう

あなたの「いたい」はどのくらい?

ぜんぜんへいき ちょっといたい わりといたい とてもいたい ものすごくいたい



「痛い」や「しんどい」と感じるレベルは人によって全然ちがいます。AさんとBさんが同じケガをしたとしても、Aさんは涙を流して痛がっていて、Bさんはケロッとして元気に走り回っているかもしれません。

みなさんが自分の痛みやしんどさがどのくらいなのかを伝えやすいように、保健室では上の顔5つがのった表、「フェイススケール」というものを作りました。保健室に来た時には、自分の「いたさレベル」や「しんどさレベル」を、表の顔や数字を選んで教えてくださいね!

鼻をかむときは



軽い力で片方ずつ

「鼻すすり」はやめよう

鼻水は、鼻から入ったウイルスや細菌、花粉やほこりなどの異物をふくんでいます。そのため、鼻をすすると、鼻水がおくに入り、異物も鼻のおくに入ってしまう、耳にも入って中耳炎の原因になることもあります。鼻水が出そうなときは、鼻水をすすらずにきちんとティッシュで鼻をかみましょう。



保護者の方へ

いつも学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。
感染症対策のため、引き続き、ご家庭での登校前の注意深い健康観察をお願いいたします。欠席のご連絡についても、Formsをご活用ください。(右記 QR コード)



(まいにちのけんこうチェック Forms QRコード)

学校の管理下で起きたケガ等で病院を受診された場合は、スポーツ振興センターの保険が適用されます。申請がお済みでない方は、医療機関で記入された用紙を学校へご提出ください。また、病院を受診した後学校から申請のために必要な用紙をもらっていない方は、担任か養護教諭までご連絡ください。



学校でのケガで受診医療費の申請はお済みですか?