

# ほけんだよい

清瀬市立清瀬第七小学校  
校長  
養護教諭  
令和3年 2月 9日



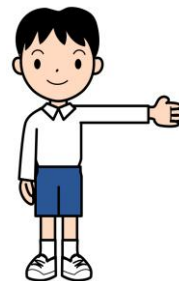
あたたかいと感じる日があると「もうすぐ春かな？」  
と期待する人もいます。これからは寒い日  
と温かい日が交互に来て次第に暖かくなってきます。  
ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を  
迎えたいですね。



## まだまだ要注意！新型コロナウイルス！！

東京都を中心に新型コロナウイルスの勢いが収まってい  
ません。今までも感染しないようにできることを頑張って  
やってきたと思いますが、改めて予防をしっかりやっていき  
ましょう。

- ① 毎日必ず検温して健康観察票に書いて持ってくる。(低・中学年はおうちの人に書いてもらいましょう。)
- ② 具合が悪い時は無理をしないでおうちで休む。
- ③ 手洗いうがいを忘れないようにする。
- ④ マスクでしっかり口と鼻をおおう。予備のマスクも持ってくる。



できるかな？

# こころの 応急手当

2月の保健目標は「心と体について考えよう」。心と体はつながっています。かぜをひいていなくても心が元気でないと調子が悪くなることもあるのです。新型コロナウイルスで心がふさぎ込まないように、心が軽くなる方法をご紹介します。

## 手当て

### からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

### 深呼吸をする

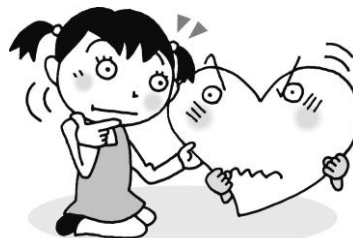
不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

### 気持ちを紙に書く


悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

### 笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。



ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものではありません。

 自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

## 保護者の皆様へ

\* 2月も引き続き毎日の健康観察表の確認を行います。記入漏れや忘れた児童の保護者へ確認をさせていただきますので忘れないようご協力をお願いいたします。また、体調がすぐれない時には早めの休養をお勧めします。

\* お子様やご家族が濃厚接触者と特定された場合、またPCR検査を受ける日が確定した場合は校長または副校長までご連絡ください。検査の結果が出た時にも再度ご連絡ください。

集団感染予防の為、改めて保護者の皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。