

ほけんだよ12月

令和5年12月1日
鳴門教育大学附属小学校

冷たい北風が吹く季節になり、かぜやインフルエンザにかかる人もでてきました。もうすぐ、冬休み。クリスマスやお正月など楽しいことがいっぱいあります。冬休みまで元気に過ごせるといいですね。休み中は暖房のきいた部屋でごろごろする生活になりがちなのではなでしょうか？いつものような生活リズムで過ごせるように心がけましょう。



かぜ・インフルエンザ 対策をしよう!

インフルエンザの出席停止期間
「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」(学校保健安全法施行規則第19条)

<p>うがい</p> <p>ウイルスが からだ なか 体の中に はい 入らない ようにする</p>	<p>てあら 手洗い</p> <p>せっけんで て 手を洗い ウイルスを あら なが 洗い流す</p>	<p>よく寝る</p> <p>からだ つか 体が疲れていると たいこうりょく 抵抗力が よわ 弱くなる</p>
<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンAは のどや鼻の ねんまく 粘膜を つよ 強くする</p>	<p>かんき 換気をする</p> <p>1時間 に1回、 5分間 空気を い れ替える</p>	<p>したぎ 下着を着る</p> <p>からだ さ 寒暖の差に たいあう 対応して たいかんおん ど 体感温度を たも 保つ</p>

もし
かかって
しまったら...

<p>えいよう すいぶん 栄養・水分をしっかりとる</p> <p>しょうか 消化のよい食事をとる</p>	<p>からだ やす 体を休める</p> <p>すいみん じゅうぶん と あんせい 睡眠を十分に取、安静にする</p>	<p>からだ ぬた 体を温める</p> <p>さむけ 寒気がするときは、湯たん ぽや多めに毛布を掛けて体 を保温する</p>
---	---	---

～学校保健委員会だより～

11月13日(月) 第2回学校保健委員会



テーマ「親子で考えるストレスとの上手な付き合い方」

鳴門教育大学大学院学校教育研究科
高度学校教育実践専攻 教職系 特別支援教育コース
教授 小倉正義 先生

↑こちらをテーマとしてご講話いただきました。
講演内容を teams で動画配信させていただく予定です。後日お知らせ文書を送付いたしますので、ご確認ください。
-ご講話後のアンケート結果より-
・本人が好きで行っていること(スポーツやゲーム等)でも、疲れやストレスにつながっているということが驚きでした。
・子供たちのストレスや自分自身を見つめなおせる時間となりました。
・親子で一緒にできるリラックス方法や一人でもできる発散方法をお風呂でも話してみようと思います。

☆本校にはスクールカウンセラーの中川先生が毎週金曜日に来校しています。スクールカウンセラーを利用するのは少し敷居が高いとお声を聞くことがありますが、相談して一緒に考えるのも一つの方法です。気軽に相談してみてくださいね(*^_^*)
毎月発行しているスクールカウンセラーだより「こころこころ」では、中川先生の人となりを感じられるものとなっています。ご参考にしてみてください。

お知らせ

先日、各ご家庭に後期の発育測定の結果を送付させていただきました。今回、肥満度の記載はしていません。お申し出いただいたご家庭には記述してお返しさせていただきましたが、基本的には記述していませんので、ご了承ください。