

保健だより

平成25年10月2日
妙高原南小学校
お家の方へ NO. 11

朝晩はめっきり涼しくなり、かぜ気味の子どもたちが増えてきました・・・。

これからの季節、感染症などを視野に入れてお過ごしください！

マイコプラズマ肺炎

<症状>

- 乾いた激しい咳が長引く。
- 発熱。 微熱の場合もある。
- 全身倦怠感。 元気な場合もある。

潜伏期間が2～3週と長い、飛沫感染です！

平成23年度は全国的に流行しました。今回、本校の職員が感染しています。

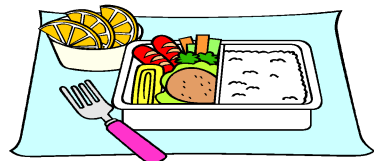
初期段階では、一般的なかぜ症状と変わりなく見極められません。感染経路は**飛沫感染**です。

子どもたちができる予防としては、**手洗い・うがいの励行**です。また、登校する際、**咳やかぜ症状が強い場合はマスク**をするなどご配慮いただき、上記のような症状が見られましたら、**受診**をしてください。

よろしくお願い致します。

学校保健安全法では**予防すべき感染症「その他の感染症」の1つ**です。
出席停止の実施の有無については、お医者さんの指示に従ってください。症状や状態によっては登校も可能となります。

お弁当の日 10月7日(月)
ご準備をお願いします！



今年は、「お弁当の日」を設定させていただきました。ご家庭では、朝のバタバタ？！も想像されますが、食事作りに携わることで得ることがたくさんあるはずです。(昨年の「おにぎりは日」はどの子も最高の笑顔で食べていました。)子どもたちがお弁当づくりに何か一つでも関わられるように、ぜひご協力をお願いします。当日は、学級ごとに頑張ったところなどを紹介しながら会食を楽しむ予定です。当日は、妙高チャンネルが取材に来るかもしれません。

実施後、「お弁当の日シート」に感想・ご意見をお聞かせください。

「心の不調は…どこから？」

緊張や過労、続く人間関係の大変さに、しさになければいけないのにやるべき事が終わらない。そんな時、心の不安が体調に表れる…そんなことは大人ならば誰でも経験していることかと思います。子どもでも、本人は気がついていなくても、心の不調が体の不調にでている事があるものです。

1日の生活リズムを大人がお子さんの1日に置き換えてシュミレーションしてみてください。どの時間に宿題をしたらよいか、運動の疲れはいつ補えばいいのか、外出はどこで切り上げればいいのか。小学生はまだまだ、生活のリズムを自分だけでは作り上げられません。家のルールや家のきまり。食べる時間、お風呂の時間も様々。家族の形態や仕事。大人の都合でいろいろ変わります。

そんなところひっくるめて、その子ができる「子どもルール」を決めて実践できるように促していきましょう

メディアコントロールは最終的には、生活コントロールにつながって、自分をコントロールできる力になることを願っています。

たくさん楽しい誘惑にまけず、今やるべき事、明日のために、早く寝ること、など考えて行動できてほしい。

ほとんどのお子さんが上手に生活できるようになっています。

ただ、中には、うまく生活できていない子どもたちがいます。

いつまでも、すっきりしない気分で過ごし、気持ちをはればれしない悪循環に！

宿題が終わらず、学校に来てやる

どうか…

学校でも、いつもと同じ時間割でありながら、疲れの度合いも違いますし、緊張の度合いも違います。全部を把握することは不可能ですが、心の不調や生活の乱れ、気持ち浮き沈みの変化を気にしながら、家庭(もちろん学校でも)気をつけていきたいものです。

気がついたら、時間の配慮や言葉の配慮をしながら、子どもたちを励ましていきたいものだと思います。