



ほけんだより

仙台市立岩切小学校

令和3年9月22日

No.7

耳をすませば秋の音



あつという間に九月も半ばを過ぎました。吹く風が涼しく感じられたり、虫の声もセミから鈴虫にバトンタッチしたり、秋の気配を感じるこの頃ですね。

さて、季節の変わり目のこの時期は、体がだるかったり、食欲がなくなったり、夏の疲れが体調に出やすいものです。シャワーだけでなくお風呂に入って血の巡りを良くしたり、体を中から温める食材を積極的に食べたりすると良いそうです。規則正しい生活リズムとともに、少し意識をしてみるのもいいですね。

これからいよいよ一学期のまとめの時期です。皆さんにとって「実りの秋」となりますよう、保健室から応援しています！



【新型コロナウイルス感染症拡大防止に関わるお願い】

- ◇ 8月30日に配付された「新型コロナウイルス変異株について(お願い)」にもありましたように、**感染予防策では、マスクをきちんと顔にフィットさせて付けることが極めて重要です。種類は不織布マスクが最も効果が期待できる**、とされています。マスクの着用について学校でも繰り返し指導しておりますが、ご家庭でもぜひお声掛けください。また、**予備のマスクもランドセルへご準備くださいますようお願いいたします。**
- ◇ **手洗い**についてもマスク着用と同様に徹底して行っています。手洗い後に自分のハンカチで手を拭くことができるよう、**ハンカチの携帯**についてもご理解とご協力をお願いいたします。
- ◇ **発熱、体がだるい、咳が出る、ぼんやりしているなど、いつもと様子が異なる場合は、外出や登校を控えるようご配慮ください。**子供は自分の体調を言葉で正確に伝えることが難しい場合もありますので、登校前の検温・健康観察へのご協力をどうぞよろしくをお願いいたします。



●○コロナ不安について～スクールカウンセラーの森本先生より～○●

- ・ 先日、森本先生とお話した際に、「コロナにより、不安や混乱が社会全体に広がり、“自分の周り(環境)が落ち着かない”という子供たちも多いのではないかと。そのような場合、具体的な不安がなくても、周りがザワザワすることによって普段の生活が乱れ、我慢できることも我慢できなくなってしまうお子さんも出てくるのが予想される。多弁やイライラもそのサインの一つ」ということをお話されていました。
- ・ また、「今年度の学校保健委員会で宮林先生が『子供の心の健康の基盤となるのは、小児期から家庭で形成される基本的な生活習慣であり、親子の関わりである』とおっしゃっていたように、**このような不安定な状況下だからこそ、“日常生活”を大切にすることが大切**」とのご助言も頂きました。併せて「**コロナ不安についても、スクールカウンセラーの立場から相談に応じるのが可能です。ぜひご相談ください**」とのメッセージを頂きましたのでお知らせいたします。
- ・ スクールカウンセラーの予約窓口は養護教諭となっております。お電話等でご連絡ください。また、**カウンセラー室直通の電話(255-0561)**もございますので、そちらもご活用ください。カウンセラーが留守番電話のメッセージを確認次第、個別にご連絡差し上げますので、**留守番電話へ保護者様のご連絡先もお伝えいただけると幸いです。**よろしくをお願いいたします。
- ・ カウンセラーの来校日等は、カウンセリングルーム便り(No. 3)をご覧ください。学校のホームページにもアップされています。
- ・ カウンセラーのほか、各学年スタッフや児童支援教諭、特別支援教育コーディネーター、養護教諭等、チーム岩切で子供たちの健やかな育ちをサポートして参ります。お気軽にお声掛けください。



☆体や心の健康について、こんな保健指導を行いました☆

～夏休み明けからこれまでにいった保健指導をご紹介します。ぜひご家庭でも話題にいただけると幸いです～

①新型コロナウイルス感染防止について



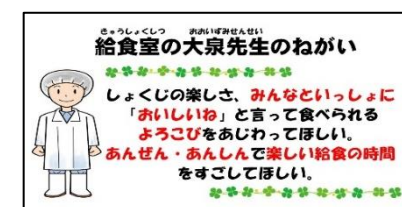
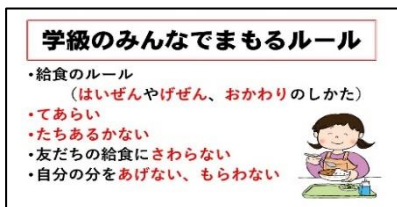
夏休み明け、給食時の校内放送を活用して行いました。メディア等でも話題の諏訪中央病院「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書(デルタ株編)」をもとに、マスク着用、換気の徹底、手洗い等について全校で再確認しました。

②差別や偏見に負けない「思いやりのこころ」について



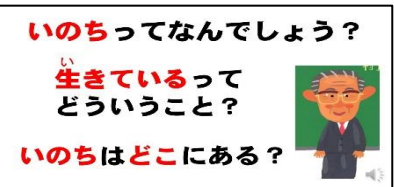
臨時休校の翌日に、テレビ放送で実施しました。日本赤十字社の「ウイルスの次にやってくるもの」という動画を小学生用にアレンジし、自分の中に潜む「恐怖」に心を乗っ取られないための方法について考える内容でした。「新型コロナウイルス～差別・偏見をなくそうプロジェクト～」の内容についても紹介しました。全国的にも、私たちが住む地域にとっても、大変な状況であることに変わりありませんが、こんな時だからこそ、子供たちが自分の心と向き合い、心を育む機会となるよう努めて参ります。

③食物アレルギーとは「みんなが安心して過ごすために」



2年生を対象に行いました。食物アレルギーを題材にした紙芝居を読み聞かせしたり、栄養教諭の大泉先生の願いについて触れたりしながら、“一人一人の「違い」を認め合い、思いやること”について考えを深めました。

④いのちのおはなし



秋の発育測定の間に行いました。医師の日野原重明先生の著作「いのちのおはなし」という絵本や「心臓」についてのお話を通して、一人一人が「いのちとはなにか」について考える機会となりました。「いのちとはなにか」、日野原先生はこの問いにどう答えたか、自分自身はどう感じたか、ぜひご家庭でも話題にいただけると幸いです。

(いのちのおはなし(日野原重明), からだはすごいよ(少年写真新聞社)より)

【秋の発育測定の結果について】

来週(9月27日の週)に健康手帳にてお知らせいたします。確認後、押印をして各学級担任へご提出くださるようお願いいたします。

