



江戸川区立篠崎第二小学校
令和 7年度 2 月 号
校 長 高橋 宏幸
養 護 教 諭

1 月は天気が良く、過ごしやすい日が多いように感じました。朝や夜は寒くても、昼間は暑いと感じる日もありました。中休みのなわ跳びチャレンジウィークでは、一生懸命になわ跳びの練習に取り組み、出来なかった技が出来るようになっていく子供たちの姿を見て、とても微笑ましく思いました。縄跳びチャレンジウィークが終わっても、休み時間に外に出て体を元気いっぱい動かすことを続けてもらえたらと思います。

3 学期になってから、胃腸炎やインフルエンザ B が流行しています。近隣校では、学級閉鎖している学校もあります。本校では、今のところ、インフルエンザ等の感染症の大きな流行は見られませんが、3 学期もウィンタースクールや卒業式など、大切な行事がたくさんあります。引き続き、こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を守りましょう。また、空気が乾燥していますので、加湿も心掛けていただけたらと思います。クラスの友達や担任の先生と少しでも多くの思い出が作れるように、残る日数を元気に過ごしてください。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

<p>睡眠を しっかりとる</p>	<p>好きなこと (趣味)に没頭する</p>	<p>おいしいものを 食べる</p>
<p>テレビや映画などを 見て、思いっきり 泣いたり 笑ったりする</p>	<p>誰かに話を聞いてもらう</p>	<p>あえて 何もしないで、 ぼーっとする 時間をつくる</p>

大人も子供も、だれもが「何だか今日は元気が出ないなあ…」という日もあるのではないのでしょうか。先生も実はあります。そんな日があってもいいのです。いつも頑張らなくても大丈夫です。そんな日は、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。先生は、外にお散歩に行ったり、家族や友人と楽しい話をして笑ったり、銭湯に行ったりして気分をリフレッシュしています。

みなさんもいろいろな方法を試してみて、元気が出ないときの自分に合ったリフレッシュ方法を見つけてみてください。

～3 学期発育測定前 保健指導をしました！～



3 学期の発育測定前に、低・中・高学年の児童の皆さんには、それぞれ3 学期に特に意識してほしいことを話しました。

高学年には、日中に外に出て、太陽の光を浴びよう！と伝えました。寒いと家にこもりがちになってしまいます。特に高学年は、休み時間に校庭に出る児童が少なくなっていく傾向にあります。日中に外で遊び、太陽の光を浴びることで、脳内でセロトニンというホルモンが多く作られて、ストレスを解消したり、夜にぐっすり眠ることにつながることを話しました。

中学年には、目を大切にするための携帯ゲーム機の使い方について話しました。携帯ゲーム機を使うと、ついつい夢中になって、画面に目が近づき、長時間遊んでしまいがちです。目は、近くにピントを合わせ続けると、毛様体筋という場所に力が入り続けた状態になるため、目が疲れて視力も低下します。また、寝る前に遊ぶことで、画面から出る強い光の影響で寝つきも悪くなります。目と画面の距離は30cm以上離すこと、ゲームで遊ぶ時間は長くても1 日2 時間までにすること、寝る2 時間前になったらやめることを意識するよう伝えました。目をこまめに休ませることも大切です。

低学年には、ケガを予防しよう！と伝えました。学校で起こりやすいケガについて考えた後、ケガを減らすための方法には、①廊下の右側歩行など、決まりを守る。②教室や廊下の落ちているものを拾うなど、環境を整えること。③危険に気が付けるように、心や体の調子を整えることが大切だと確認しました。

ご家庭でも、子どもたちの安全・健康を守るためにお声掛けいただけたらと思います。

2 月の保健行事

2 月20 日（金）13：00～ 5 年生ウィンタースクール事前健診について
5 年生の移動教室直前の健康状態を学校医に診ていただく健診です。事前健診を受けられなかった児童は、原則移動教室への参加ができません。必ず参加するようご配慮ください。
健診当日は、健康の記録を記入した健康カード（しおり）を持参させてください。

「怒り」を上手にコントロールする方法

<p>深呼吸する</p>	<p>ゆっくり数を数える</p>	<p>その場から離れる</p>	<p>楽しいことを考える</p>
<p>ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ</p>	<p>時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる</p>	<p>距離をおくことで冷静さを取り戻せる</p>	<p>意識を切り替えて怒りの感情を弱められる</p>