



令和6年1月23日
江戸川区立第三松江小学校
校長 熊田 和 則
養護 塚田・橘



2月4日は「立春」で、暦の上では、冬から春に季節が変わります。ほかほか暖かい日もあれば、厚着をしなければ過ごせないような寒さの日もあり、体調管理が難しいですね。元気に過ごす秘訣は、“早寝・早起・朝ごはん” “手洗い・うがい”です。冬休み明けに行った健康貯金を思い出し、続けられたら素晴らしいですね。今月も元気に過ごしましょう！



～2月のほけん目標～

手洗い、うがいをしっかりしましょう

江戸川区内でも、日々感染症により学級閉鎖をする学校が出ていて、インフルエンザやコロナ、胃腸炎等、様々な感染症に注意が必要な状況が続いています。感染症を予防するためには、まずは手洗い・うがいが必要です。学校ではもちろん、おうちや外出したときにも意識して手洗い・うがいをし、ウイルスなどが体の中に入らないようにしましょう。



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



しもやけにご用心！

「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- ☐ 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- ☐ お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ☐ ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



「よくないストレス」

があれば…？

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。

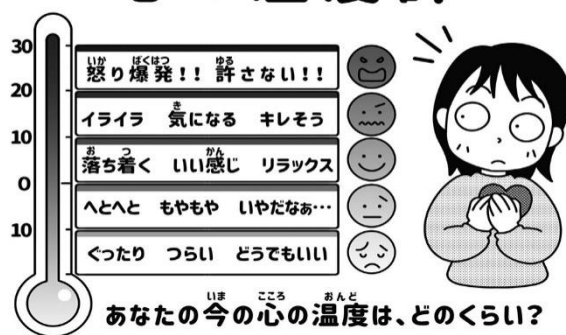
私たちは日々、さまざまなしげきを受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレス」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレスを考えたととき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになる、というわけです。



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、からだの調子にもいきょうが出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまくつき合っていきたいですね。



心の温度計



こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？ 逆に、みなさんがイライラしたりムツとしたりすることがあったら？ そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



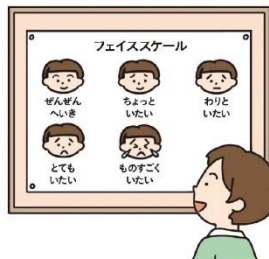
保護者の方へ

～痛みや不調の伝達について～

学校の保健室では、来室した子どもの様子を知ることから手当てや対応が始まります。すなわち、重症などコミュニケーションが難しい状況を除き、子どもから「自分がいま、どのような状態か」を聴き取るという過程も非常に重要な意味をもっています。

『フェイススケール』というものをご存じでしょうか。並んでいる顔の表情から、身体の痛みがどのくらいかを伝えるためのイラストで、医療現場などでも使われています。自分の「いま」をできるだけ相手にわかりやすく伝えることで、少したてば自然に治りそうか、安静にして休むほうがよいか、すぐにでも医師の診察や救急搬送を要するか…状態に合わせて対応でき、結果として早期発見や早期回復につながりやすくなるのです。

痛みや不調がどの程度か、また身体の中の部分（どのあたり）に異常がありそうかを伝える。保健室でのやりとりに限らず、大切なことだと思います。ご家庭でもぜひ、機会を見てお子さんやご家族と一緒に考えてみていただければ幸いです。

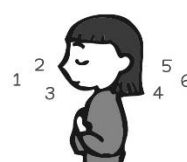


3学期の発育測定結果を配布します

冬休み明けに、全学年を対象に身長と体重を計測する発育測定を行いました。測定結果の「発育のようす」は、個人情報返却用封筒に入れてお渡ししますので、ぜひお子さんと一緒に成長を確認してみてください。

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!

