

いきいき

令和6年1月31日
ほけんだより 2月号

2月保健目標
心の健康を考えよう

心のエネルギーが少なくなるときって？

嫌なことを経験したり不安なことがあったりして、心の元気がなくなると、普段の生活にその心の状態があらわれることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。食欲がなくなったり、ぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹が痛くなったりなどです。

そのような時はどうしたらいいか考えてみましょう。

- 人に相談したり、話を聞いてもらったりする。
- 外で体を動かす。
- 家でのおんびり過ごす。
- 本を読んだり、好きな音楽を聞いたりする。
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる



このような方法がおすすめです。大事なものは、自分がしたいこと、自分に合った方法で回復することです。リラックスできる何かを見つけておくといいですね。

人との”対話”、大事にしよう

ネットやスマホ、SNSは、生活に不可欠なツールとなってきました。

直接話せばいいことも、スマホやネットで・・・ということも多くなっているように感じます。

文字の中だと、ささいなことで相手とすれ違い、それが誤解や疑う気持ちにつながり、思わぬ問題を生んでしまうこともあります。いつでもどこでも、相手とコミュニケーションを取れる手段が増えたことは、とても便利なことです。文字の世界だけではなく、会って話す”対話”も大切にしていきましょう。

★インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の欠席期間★ 再確認です

3学期になり、インフルエンザとコロナ感染症による欠席が混在するようになりました。以前にも欠席期間について確認しましたが、再度お知らせします。

インフルエンザ:発症日を0日とし、発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで欠席。

新型コロナウイルス感染症:発症日を0日とし、5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまでです。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は登校再開の時に、保護者記入による療養報告書が必要です。本校HPよりダウンロードし、お子様に忘れずに持たせてください。

★カウンセラー来校日★

今後の来校日は、2月14日(水)、2月27日(火)、3月13日(水) 11:00~16:00です。今年度は残り少なくなりました。進級・進学にあたり心配なことや、ご家庭での接し方に悩まれていることなど、ぜひご相談下さい。希望がありましたら、早めにご連絡いただくと予約を取りやすいです。