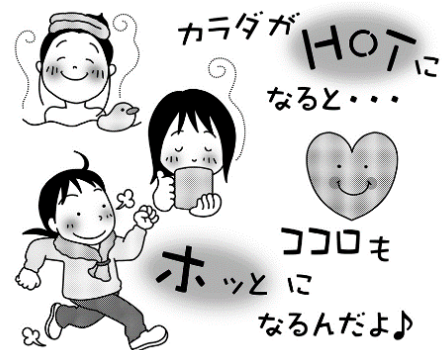


ほけんだより 2月

令和8年2月6日
由井第二小学校
保健室

こころとからだはつながっています

かなしいとき、なみだで、おこったときに、からだ、あつくなったりしたことはありますか？実はこのように、こころとからだはいつもつながっています。こころの声は聞こえませんが、おなかが痛かったり、だるく感じたりしたときは、もしかしたらこころからのSOSサインかもしれません。こころとからだのSOSサインが出ているときは、好きなことをしたり、ゆっくりしたりして、こころとからだを休める時間をつくりましょう。



～ こころ と からだ の SOS サイン ～

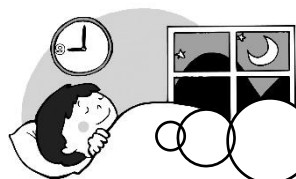
- | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ねむれない | <input type="checkbox"/> おなかがすかない | <input type="checkbox"/> からだのだるい | <input type="checkbox"/> 頭やおなかが痛い |
| <input type="checkbox"/> いらいらする | <input type="checkbox"/> 頭がぼーっとする | <input type="checkbox"/> 落ち着かない、そわそわする | |

やくわり すいみんの役割

4年生の保健の学習で「よりよく成長するための生活のしかた」について学習をして、生活リズムを整えることの大切さを学びました。生活リズムを整えるためには、食事をしっかり食べて体に栄養を取りこんだり、運動や遊びで体を動かしたり、決まった時間にねたり起きたりすることが大切です。今月のほけんだよりでは、その中のすいみんの役割についての話です。すいみんは、毎日同じくらいの時間にねて起きることと、しっかりすいみん時間をとることが大切です。みなさん、しっかりすいみんできていますか？授業中に眠くなってしまう人は、すいみん時間が足りていないかもしれません。

— すいみんの役割 —

- ① 疲れた体や脳を休める
- ② 覚えたことを整理する
- ③ 体を成長させる
- ④ 病気と戦う力を高める



すいみんにはこんなにたくさん良いことがあります。
ぜひしっかり寝る時間を作るようにしましょう。

何時間ねれば良い？

必要なすいみん時間は人によってちがいますが、小学生は9～12時間はすいみん時間を取った方が良いと言われています。しっかりねる時間をとるためには何時にねたらよいか考えて過ごせると良いですね。

最近の

保健給食委員会活動

1月、2月の保健給食委員会ではリフレーミングについての話をし、それぞれが自分の短所を長所にリフレーミングしてみるという活動を行いました。

リフレーミングとは、簡単に言うと「見方を変える」ことです。半分しか入っていないコップに対して、「半分しかない」と思うと不満や不足などのマイナスな気持ちになりますが、これをリフレーミングすると「水が半分もある」に変わります。このように見方を変えたことにより満足感が上がり、プラスな気持ちに変わります。実際の水の量は変わっていませんが、見方を変えることでマイナスな気持ちからプラスな気持ちに切り替えることができます。保健給食委員会でもこの話をし、それぞれの短所を長所にリフレーミングしました。

まず、自分の短所を考えるとところから悩んでいましたが、いろいろな短所を例に挙げたところ、「それだ！」と自分の短所を見付けることができました。短所をリフレーミングするときもなかなか難しそうでしたが、たくさん考えた結果、発想が豊かなリフレーミングとなりました。今回の保健給食委員会活動のリフレーミングも保健室前の掲示板に貼っていますので、ぜひご来校した際にご覧ください。

【短所】→【長所】にリフレーミング！



※感染症や学級閉鎖等により、一部の児童のみ完成しています。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過＋解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

| 例 | 発症日 0日目 | 発症後 1日目 | 発症後 2日目 | 発症後 3日目 | 発症後 4日目 | 発症後 5日目 | 発症後 6日目 | 発症後 7日目 |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------------------------|------------|------------|
| 発症後2日目に 解熱した場合 | | | | | | ※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない | | |
| 出席停止期間 | | | | | | | | |
| 発症後4日目に 解熱した場合 | | | | | | 解熱後 1日目 | 解熱後 2日目 | |
| 出席停止期間 | | | | | | | | |

1月末から、インフルエンザによる学級閉鎖が続いています。37℃後半から39℃近い熱の児童が複数人早退する日もあり、広がり方がとても早いです。本日から登校を再開するクラスも多いですが、引き続きご家庭でも健康観察をしていただき、体調が悪いときは無理せず、ご自宅で休養するようにしてください。