

# ほけんだより 7月

令和2年 6月29日  
十二月田小学校 保健室

## 7月も健康診断を行います

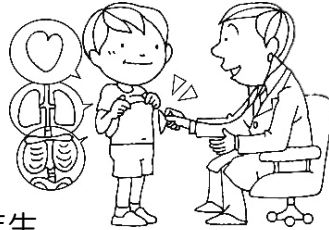
終了したもの

- ・発育測定 (1~6年生)
- ・尿検査1次 (1~6年生)

これから行われるもの

- ・内科検診 7月 1日 (水) 5年生
- 7月 2日 (木) 1・2年生
- 7月 3日 (金) 3年生
- 7月 6日 (月) 6年生
- 7月22日 (水) 4年生
- ・心臓検診 7月 1日 (水) 1・4年生
- ・尿検査2次 7月 9日 (木) 1次未実施者、抽出者

※その他の健康診断は2学期を予定しています。  
心臓検診欠席者は後日指定の場所での受診をお願いします。

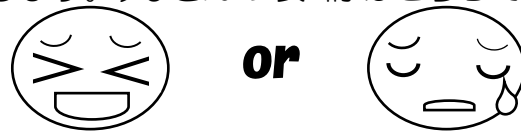


水筒と帽子を忘れずに!



暑い夏がやってくるよ!  
熱中症にも気をつけよう

学校が再開してから1か月が経とうとしています。新しい生活様式には慣れてきたでしょうか? 学校に元気な声が増えてきた一方で、「だるい」「つかれた」と保健室へ来る人もいます。以前より多くの人と過ごすようになり、運動量も増え、勉強もして、疲れるのは当たり前のことです。でも、「つかれた」にも安心してよいものと心配なものがあります。みなさんの表情はどちらでしょうか?



## 心と体のストレスチェック

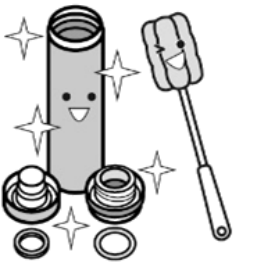
あなたは今こんな感じ、あじきせんか?

- なかなか、眠れないことがある
- むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする
- 怖くて、落ち着かない。
- 自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある
- 頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪かったりする

兵庫県立大大学院 心とからだのチェックリスト参考

## その水筒、きれいですか??

熱中症対策として、水分をたくさんとってほしいのですが…。水筒は雑菌がとても繁殖しやすいので、必ず毎日洗い(ゴムパッキンも外して!)乾かしてから翌日使うようにしてください。



## 新型コロナウイルスのせい…?



学校は長い長いお休みになってしまいました。少しでも病気になる人が減るように、「自粛」や「我慢」しなければいけない毎日でした。やりたいことがいつでもできる楽しいお休みではなかったと思います。怒ったりケンカが増えてしまった人もいるかな?

でも、悪いのはウイルスです。イライラしている人は「この先どうなるのかな」という不安や、目に見えないウイルスの怖さから、少し疲れてしまったのかもしれない。もし、心も体も「しんどいな」と感じたら、いつでも相談に来てくださいね。



## 夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいつに保つ》

体からは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいつに保つことができます。



《体温を一定に保つ》

汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



保健室に来た人の中には、「暑いから下着を着ていない」という人がいます。でも実は、着た方が涼しく感じられるのです。働きもの下着を、毎日着るようにしましょう。とても暑い日は着替えを持ってきてくださいね。



# 子供の心のケアのために

子供は危機に直面したり、環境の変化や人間関係等によってストレスを抱えると多くの場合、心身にストレスサイン(異変)が現れます。このストレスサインに気づき、早期に対応することによって重症化を防ぐことができます。そのためには、日頃の健康観察がとても重要です。ここでは子供の健康観察や家庭での対応のポイント等を示しました。

## ~いつもと違う子供の言動に気を配りましょう~

様々な子供のストレスサインが、保護者にとっては「困った行動」に見えることがあります。保護者に対応に困るような子供の行動が続くときには、「ストレスサインかもしれない」と考えてみるのが大切です。

- 学校に行きたがらない。
- 学習への意欲が乏しくなる。
- 家族に反抗的になる。
- 休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない。
- ささいなことで物を壊したり、人に攻撃的になったりする。
- 何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする。
- ささいな物音に驚く。
- 親のそばから離れない、強い甘えが見られる。
- 一人になるのを怖がる。

### 行動の変化



### からだの反応

- 食欲がない、あるいは過食になる。
- 体の痛みやかゆみを訴える。
- 眠れない。
- 夜尿が始まる、あるいは増える。
- 以前には見られなかったチックが出たり、チックが激しくなる。



### 表情や会話

- ぼんやりしている。
- ささいなことで泣く。
- 元気がない。
- 笑わなくなる。
- 喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる。
- 学校や友達のことを話したくない。
- 一方的に話し、会話が成立しない。



子供たちは家庭と学校とで異なる様子を見せることがあります。気になる様子が見られたら学校での様子を聞いてみると良いでしょう。

## 家庭での対応のポイント

**対応に迷う時は、まず子供の行動をよく観察しましょう**

いつ、どのような場面で、「困った行動」が現れるのか、できるだけ多くの情報を集めることが大切です。原因がわからないまま焦って強引なやり方をしても、問題は解決せず、親子関係が悪化しやすくなります。



**「困った行動」が続く時は、対応の仕方を変えてみましょう。**

「困った行動」が続く場合、保護者が子供の状態に合わない対応を繰り返していることがあります。「困った行動」にあえて注目しないようにするのも一つの方法です。



**子供との肯定的なコミュニケーションを心がけましょう。**

子供自身もどうしてよいか分からずいらしたり、落ち込んだりすることがあります。そういう時こそ、子供の長所や得意なところを認めてあげましょう。子供の感情を理解し、受け止めることで「困った行動」が減少することがあります。

**保護者が自分自身を責め過ぎないようにしましょう。**

これまで自分が頑張ってきたことを振り返り、その努力をきちんと自己認識しましょう。自分自身を肯定することは保護者のセルフケアに役立つだけでなく、子供にとっても良いモデルとなります。



大切なことは、子供が安心して、ほかの人とつながりを感じられるようになることです。

**信頼できる誰かに相談してみましょう。**

子育てに悩んだ時、親として情けなく思ったり、恥ずかしいと感じてしまうことがあります。このような気持ちが続くと、問題を一人で抱え込んでしまい、ますます自分を追い詰めて解決から遠ざかります。そういう場合、信頼できる人や学校の先生に話してみましょう。自分一人では気付かなかった視点や対応に気付くことがあります。

