

ほけんだより

3月号

令和4年3月2日

御前崎小学校 保健室

日中は少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる季節となりました。

今年度も残りわずかとなりました。この一年も、コロナにより制限のある生活でしたが、子どもたちの明るさや前向きさに、元気や勇気をもたらしたことも多かったのではないのでしょうか。元の生活に戻れるよう願うとともに、どんな環境にも対応できるしなやかさをもっていきたいですね。



コロナ感染に引き続き注意を！

オミクロン株の感染拡大が続いています。オミクロン株は比較的症状が軽く、風邪や花粉症との区別がつきにくいと言われています。また、感染力が強く、子どもたちの感染も増えています。本人や家族に、発熱やのどの痛み、咳、鼻水、だるさなどのかぜ症状がある場合は、無理をせず自宅で休養し、かかりつけ医に相談してください。

また、本人や家族が感染した場合、濃厚接触者に特定された場合、PCR検査を受ける場合などには学校までご連絡ください。



オミクロン株の10代以下の感染者数の増加が急速に進んでいる状況を踏まえ、静岡県教育委員会が児童生徒向けの啓発動画を作成しました。6分ほどの動画ですので、ご家族でご覧になり、感染予防にお役立てください。

<https://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/coronataisaku.html>

こちらからもご覧いただけます。→



予防接種について



御前崎市では、3月上旬から5～11歳の子どものワクチン接種が開始される予定です。ワクチン接種は強制ではなく任意です。感染予防の効果と副反応のリスクを確認し、接種をするかどうかは、お子さんと相談して決めてください。

また、ワクチン接種の有無によって差別やいじめなどが起きないよう、以下のことをご家庭でもお子さんに話していただくとありがたいです。

- ワクチン接種は強制ではないこと
- 周りの人にワクチンの接種を強制してはいけないこと
- 身体的な理由等でワクチンを接種できない人や望まない人がいること

子どもに対する新型コロナワクチンの有効性・安全性などの

詳しい情報については厚生労働省のホームページをご覧ください。→



親子で感謝を 伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。



オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。

一年間を振り返ってみましょう

この一年、心身の健康に気を付けて生活できていたでしょうか。お子さんと一緒に振り返ってみてください。

<p>早寝早起きができた</p>	<p>好き嫌いせずに 何でも食べた</p>	<p>元気に体を動かした</p>	<p>手洗いをがんばった</p>
<p>食後に歯をみがいた</p>	<p>毎日はんかち・ティッシュを持っていた</p>	<p>友だちと 仲良くできた</p>	<p>ストレスを 上手に解消できた</p>

新年度に向けて

病気やけがの治療をしましょう！

新年度から元気に学校生活を送るために、早めの治療をお願いします。現在の受診率は、眼科 94%、歯科 91%、耳鼻科 100%です。未受診の人は、春休みを利用して、確実に受診してください。



生活習慣を整えましょう！

元気に新年度を迎えられるよう、春休み中も生活リズムに気をつけさせてください。時間にゆとりがある分、テレビやゲームの時間が増えてしまいがちです。ルールや時間を決められるといいですね。