



昨日2月4日は、立春でした。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続いています。みなさん、体調は、いかがでしょうか。インフルエンザは、型が異なれば1シーズンに2回罹る人もいます。引き続き、手洗い・うがいを心掛け、予防に努めましょう。



★ストレスと上手に付き合おう!

2月の保健目標は、「心の健康について考えよう!」です。子どもたちのワークシートには、「心の SOS は、体や言葉・態度にも表れる」、「上手にストレス発散し、一人で抱え込まず信頼できる人に相談する」と記載しました。

ストレス反応は、誰にでも起こりうる、あたりまえの反応ですが、反応の強さや表れ方は、人によって異なります。安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。ホッとすると、安心する、気持ちが和む、笑える時間や場所があると、元気が戻ってくると言われています。

●十分に甘えさせてあげる

一緒に布団で寝たがる、抱きついてくるなど普段以上に甘えてくることがあります。子どもが不安な気持ちを和らげようとしているのだと考え、十分に甘えさせてください。

「大丈夫だよ。」と言葉で伝えることも効果的です。

●話にじっくりと耳を傾ける

子どもが自分の心配事や気になることを話すときは、決して話を急かしたり、遮ったりせず、じっくり時間をもって耳を傾けてください。また、子どもが楽しいと思える時間を一緒に過ごすことがおすすめです。

●規則正しい生活をおくる

十分な睡眠、バランスのとれた食事、軽い運動など、できるだけ普段と変わらない規則正しい日常生活を送ることが大切です。大変な時こそ、普段通りの生活は安心感を与えてくれます。十分な睡眠は、こころの安定にもつながります。

参考:『子どものストレスへの理解とご家庭での心のケアについて』京都市教育委員会



★教室の環境について

1月29日(月)学校薬剤師の先生と先生が、教室の二酸化炭素濃度と照度の検査をしてくださいました。

検査の結果、異常はありませんでした。

	1年2組	4年1組	6年1組
照度(500 lx以上が望ましい)※最少照度を記載	814 lx	602 lx	819 lx
二酸化炭素濃度(1500ppm以下が望ましい)	1000 ppm	1000 ppm	1000 ppm

※学校環境衛生基準に基づいています。

★2月・3月 SC 来校日

2/5(月)	8:00~14:45
2/26(月)	8:45~16:30
3/15(月)	8:00~14:45

随時、予約を受け付けています。御希望の場合は、お気軽に担任または養護教諭まで御連絡ください。



添っていきたいです。

そんな時、周りの寄り添った優しい声掛けに支えられることも実感しています。私自身も、しっかりと子ども達に寄り添っていきたいです。

私自身、数年ぶりに環境の変化を経験し、子ども達も入学、新学期や新たな挑戦をするときには、不安な気持ちが大きいのだろうと思いを馳せています。

豊岡北小に来て、約一か月が経ちました。毎日、子ども達の元気な声にパワーをもらっています。

養護教諭からの一言