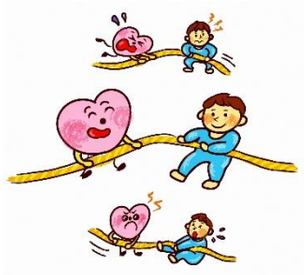
ほけんだより 11月

令和８年１１月
芝山西小学校　保健室
お子さんと一緒にお読みください

日ごとに寒さが増し、日が落ちるのも早くなってきました。季節の変わり目は、知らず知らずのうちに体に疲れがたまったり、なんとなく気持ちが沈みがちになったりすることがあります。体の健康と同じように、心の健康もとても大切です。11月の保健目標は「心の健康について考えよう」です。自分の心の声に少し耳を傾けてみませんか？

心が疲れていると、体や行動にサインが出ることがあります。



○なんだか朝起きたときにスッキリしない、体が重い

○イライラしやすくなったり、急に悲しくなったりする

○いつも楽しめていること(ゲームや読書など)に集中できない

○お腹が痛くなったり、頭が重くなったりする

もしあてはまるものがあっても、焦らなくて大丈夫です。それは「少し休もうね」という、心からの大切なお知らせです。

【心を元気に整える ３つのポイント】



1. おひさまの光を浴びよう！

朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。日光を浴びると、心を安定させる成分が体の中で作られます。



2. 深く息を吐いてみよう(深呼吸)

不安なときやイライラするときは、お腹に手を当てて「はぁ～」とゆっくり息を吐き切ってみましょう。息をしっかり吐くと、自然とやさしい空気が体に入ってきます。

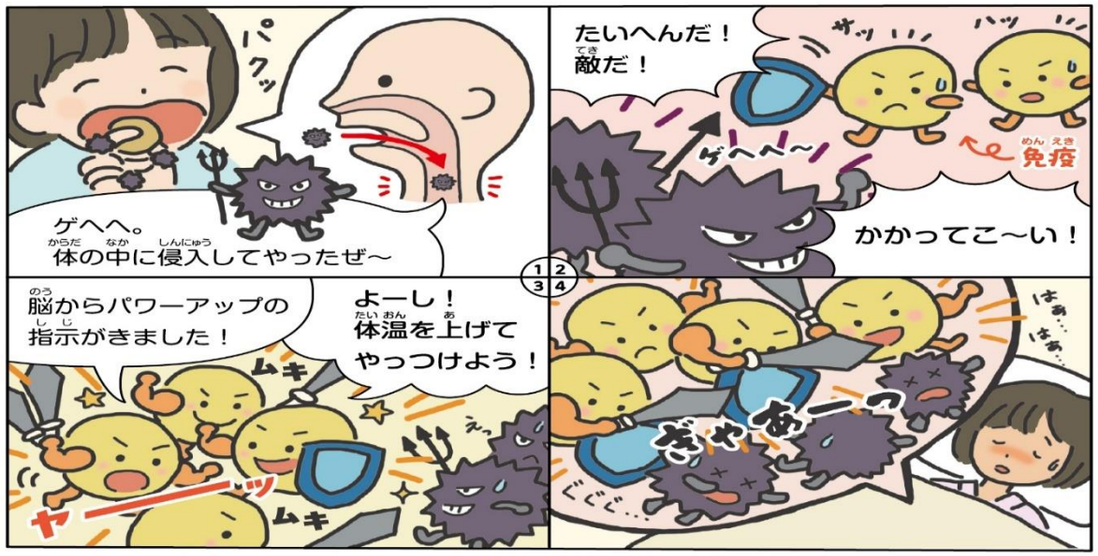


3.「楽しかったこと」を１つ思い出す

寝る前に、今日あった嬉しかったことや美味しかったものを１つ思い出してみましょう。小さな「良かったこと」に目を向けると、心がほっと温まります。

一人で抱え込まずに、話してみようモヤモヤした気持ちや不安は、言葉にしてだれかに話すだけでも心が軽くなります。ご家庭でも、お子さんの変化(食欲や睡眠など)に目を配り、お話を聞く時間を作ってみてください。

熱ってどうして出るの？

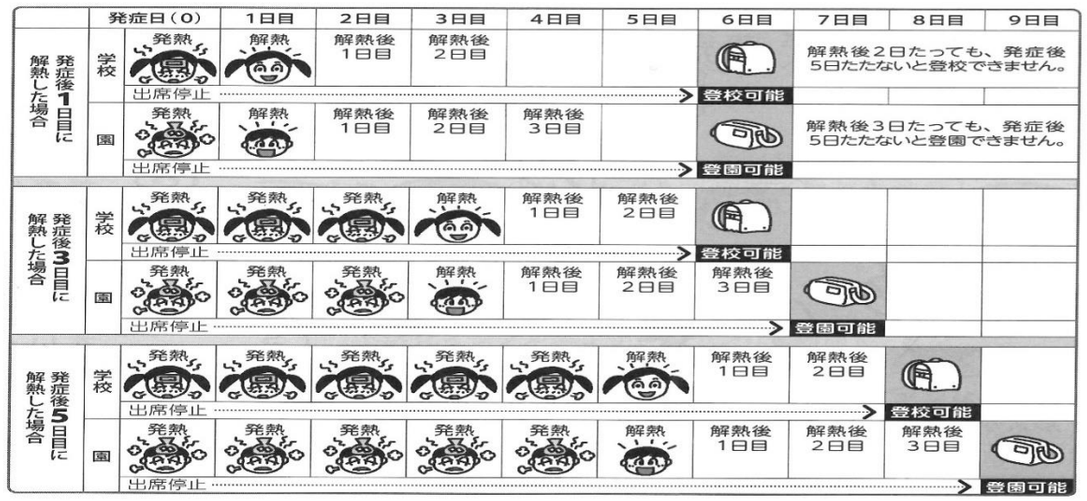


ポイント 風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

保護者の方へ

【学校において予防すべき感染症の種類と出席停止の期間の基準】

感染症の種類	出席停止の期間の基準
インフルエンザ	発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日（幼児にあっては３日）を経過するまで（ただし、症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではない）
新型コロナウイルス感染症	発症した後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



※発熱した日を０日とします。
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、火・水・木・金・土の５日間は出席停止です。