

ほけんだより2月


2024年2月1日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎直美
養護



立春間近ですが、厳しい寒さが続いています。

全国的にインフルエンザの流行はまだ収まりません。本校では、1月下旬より5年生、3年生のクラスがインフルエンザの流行により学級閉鎖を行っています。また、コロナウイルス感染症も、日々発生が続いています。手洗い、うがい、マスクの着用、そしてたっぷりの睡眠と栄養をとって、感染症を予防していきましょう。

《インフルエンザと新型コロナウイルス感染》

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
出席停止期間	発症日を0日と数え、「発症後5日を経過」し、かつ「解熱後2日」を経過するまで。 	発症日を0日と数え、「発症後5日を経過」し、かつ「症状軽快後、1日」を経過するまで。 *出席停止解除後、発症から10日間を経過するまでは、マスク着用にご協力いただきますようお願いいたします。
家族の行動	家族の行動規制なし。(兄弟姉妹は、症状がなければ、学校に登校できる。)	

毎朝の健康観察を強化しましょう

*お子さんの健康状態を大人の目でチェックしてください。夜は元気でも、翌朝発熱している場合もあります。朝起きて、お子さんの様子がいつもと違うと感じた時には、検温してみてください。発熱、嘔吐している場合にはお休みしてください。のどの痛み、頭痛、腹痛、咳など症状がある場合には無理のない登校をしてください。



嘔吐、発熱などの症状がある場合にはすみやかに、かかりつけ医をはじめ地域の小児科へご相談ください。インフルエンザまたはコロナウイルス感染症と診断された場合には、「登校報告書」を保護者が記入・押印して担任に提出ください。「登校報告書」は高ヶ坂小のホームページからもダウンロードできます。溶連菌感染症や水痘（水ぼうそう）などは所定の用紙がありますので、学校にご連絡ください。「登校許可証」をお渡しします。

2月の保健目標

みんなとなかよくしよう。



ありがとう

は

☆魔法のことば☆

授業でわからなかったところを
友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、
友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、
友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、
「ありがとう」の魔法をかけましょう。
魔法にかかった人も、あなたも、
きっと幸せな気持ちになれます。

みなさんは、友達の気持ちを理解しようとする時、何を見て判断しますか？言葉、顔、表情、態度、雰囲気。

言葉はもちろんですが、表情、態度なども重要です。友達と気持ちがずれて、話しづらくなってしまったとします。そんな時、なぐったり、けったりはもちろん暴力です。「きえろ。きもい。うざい。」などと言うのは、言葉の暴力です。しかし、これら以外にも表情や態度で人を傷つけることがあります。無視したり、こそこそ話をしたり、にらみつけたり、すれちがった後に他の子と笑ったりなどです。これは、ひどく心を傷つけます。

「自分がされたら嫌なことは、人にしない。」ことが大切ですね。学校生活を送る中では、いろいろな人と関わっていきます。自分の気持ちをしっかり伝えたいときには、相手の立場や気持ちを考えたうえで、自分の気持ちを言葉で伝えましょう。

《気持ちが伝わる話し方のポイント》

- *相手に伝えたい状況を分かりやすいことばで表現する。
- *相手を非難しないように心がけ、自分の気持ちをはっきりと伝える。
- *命令ではなく、提案を心がけて、相手をお願いしたい行動を具体的に伝える。
- *視線、声の調子、表情や姿勢など言葉以外の表現も工夫してみる。



何かトラブルが起きた時には、相手の気持ちを大切にしながら、自分の気持ちや考えを正直に率直に伝え合い、時にはゆずり合いながらやり取りを重ね、お互いに納得いく解決策を目指していきましょう。