

# ほけんだより2月

貝塚市立葛城小学校  
2018. 2月



寒い日が続いています。しかし、葛城小学校の休み時間になると、校庭には、いっぱいの子供がいます。なわとび・ドッジボール・おにごっこをして、元気いっぱいです。インフルエンザが全国的にも増えてきており、厚生労働省の発表（1/26）によると、1医療機関当たり51・93人と、1999年に統計を取り始めて以来、過去最多となっています。今後さらに流行が拡大する恐れがあり、同省は手洗いやマスクの着用など、感染防止の対策を取るよう呼び掛けています。貝塚市内でも、学級閉鎖をしている学校もあります。泉州地域ではインフルエンザと感染性胃腸炎の感染者が増えています。感染予防をしていきましょう。



お茶のあげもらい・ハンカチの貸し借りは、感染症の拡大につながるので、やめましょう。  
お家で明日の準備をする際に、ハンカチ・ティッシュの準備を一緒にしましょう。  
水筒のお茶はその日にわかったものにしましょう。



## 《保健給食委員会の活動報告》

はみがきカレンダーの賞状を1/19(火)に表彰しました。



給食週間(1/24~1/30)のことを1/24(火)の児童朝礼で、お知らせしました。  
保健給食委員会で栄養釣りのイベントをしました。



## かた おうちの方へ

### 「登校許可意見書」

インフルエンザなど学校感染症が治ってから、学校に登校する際には、「登校許可意見書」が必要です。用紙は、2学期に配布した用紙を使っていただいてもいいですし、学校にも用紙をおいています。また、葛城小学校のホームページからも取り出せます。学校感染症が分からない場合などは、お尋ねください。



学校感染症の例：

- インフルエンザ
- 麻疹（はしか）
- 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）など



## 毎年のお願いですが、今年もおうちの方に感染予防防止のためのご支援ご協力をお願いします

感染拡大の防止のため、以下の場合は**マスク**をする

ようにお願いします。咳をしている人はもちろん

### インフルエンザを発症している家族がいる場合

→罹患している可能性が高いため、発症するまでに感染を拡大しないため

### インフルエンザが回復して登校している児童

→回復したばかりで、本人の免疫力低下のため他の疾患にかかりやすいので

感染拡大の防止のため、以下の場合は**塩素消毒**します。

### 下痢症状が出ている場合

→罹患している可能性が高いため、感染を拡大しないため

### 感染性胃腸炎が回復して登校している児童

→ノロウイルスに罹患している場合は、あと2週間菌を排出するため

### 家族が感染性胃腸炎を罹患している児童

→罹患している可能性が高いため、発症するまでに感染を拡大しないため



## かた おうちの方へ

# インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→						→	
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
出席停止期間	→							→

“うまきたえて” かぜやインフルエンザから体を守ろう！！

- ㊦ がいをする。㊦ すくをつける。
- ㊦ うきの入れかえをする。(換気をする)
- ㊦ そく正しい生活リズムを保つ。
- ㊦ いたりよくをつける。(運動する)
- ㊦ いろいろバランスの良い食事をする。
- ㊦ あらいを忘れずに！



# ストレスマネジメント教育



二測定の保健指導でストレスマネジメント教育を行いました。  
 ささいなトラブルからけんかになってしまったりすることがあります。  
 うまく謝ることができなくて、余計にけんかが再燃してしまうことも。  
 どうしたら防ぐことができるか学習しました。

低学年は、紙芝居から双方の立場になって、気持ちを考えながら、相手にうまく伝わるごめんなさいを言うには、どうしたらよいか考えました。



こんな「ごめんなさい」は？

- ① 小さい声
- ② おこった言いかた
- ③ かおをみないで
- ④ わらいながら
- ⑤ ふざけた言いかた

つたえかたのポイント

- 顔をみながら、やさしい声で、きもちをこめて
- 1回できもちがつたわらないときはもう一度、高ってみよう

何について おやまっているのか、つたえよう

まとめ

- たいたたり、けったりするやりかたではなく、ことばでつたえます
- きもちをこめた言いかたで書いてつたえることが大切です

つながってごめんとしやわかんないよ

中学年は、出来事があって、その出来事に対してどんな気持ちになってどんな対応になってしまったか考え、暴力以外での解決方法、暴力をふるいそうになったときにどうしたらよいかを学びました。



私たちの生活にはいろいろなストレスがあり、その場に適した対応をとることが大切です

暴力以外にできそうなことを見つけよう

高学年は、まず思春期とは体の変化だけでなく、脳も変化することを学び、感情の回路が増え感情が豊かになる一方、感情をコントロールする部分はまだまだ未発達なので、感情の爆発が起きやすい。そのことを知ったうえで、ストレスのメカニズム、怒りの感情の影響、自分がどんなことで怒るのか、怒りを感じたときの自分の体の変化をワークシートで点検しました。怒りを爆発させないためにも、怒りへの対処方法を学びました。



「怒り」への対処方法

**STOP 深呼吸**

自分が怒っているな、怒りそうだな、と感じたときはしばらく深呼吸をしてみましょう

リラックスのための10秒呼吸法

- ① 1, 2, 3で鼻から息を吸い込む
- ② 4で呼吸を止める
- ③ 5, 6, 7, 8, 9, 10で口からゆっくりと吐き出す

「怒り」への対処方法

**sTOP 立ち去る**

自分が怒っているな、怒りそうだな、と感じたときはその場から離れてみましょう

離れることがムリなときは、目を閉じて、ココロの中で1, 2, 3...と数えてみましょう

「怒り」への対処方法

**STOP 落ちつきグッズ**

これさえあれば落ちつき！というグッズを見つけておきましょう。写真でも、キャラクターグッズでもお守りでもOK!

怒りそうなときにそれを手にしてココロを落ち着かせます

「怒り」への対処方法

**stoP プルプル**

自分が怒っているな、怒りそうだな、と感じたときは腕にも肩にも力を込めて、5秒ガマン

そのあと、一気に力を抜くとリラックス感を味わえます



今日の学習のまとめ

怒り = 自然な感情  
 unnecessary 怒りの表現は自分や他者を不幸にする

怒りの感情をうまくコントロールしましょう

**STOP! 大作戦**

S 深呼吸      T 立ち去る  
 O 落ちつきグッズ      P プルプル