

令和7年1月8日
調布市立第三小学校
保健室

(お子さんと一緒にお読みください。)

あけましておめでとうございます。

今年も1年、みなさんが健康に、そして安全に過ごせるように、保健室からサポートしていきたいと思います。よろしく願いいたします。

ぐっすり眠って元気な1年を…

2025年は巳年、干支はヘビです。

干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから、「復活と再生」を表すとされています。

実は、皆さんの毎日の生活の中でも「復活と再生」が行われています。それが、睡眠です。睡眠中、体の中では成長ホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌には、ぐっすり眠ることが大切です。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとるようにしましょう。



感染症対策について

3学期は、冬の感染症が流行し、学級閉鎖など措置がとられる可能性が高い時期です。流行期に入りますので、ご協力をお願いいたします。

1 朝の健康観察

いつもと違うと感じたら、検温をしてください。登校して学習ができる状態かをご家庭で確認するようにお願いします。

2 早退連絡時の対応

朝元気でも、登校後症状が出る可能性があります。緊急連絡先の順番で早退の連絡をします。保健室のベッド数も限られております。速やかなお迎えにご協力ください。

3 ハンカチ、ティッシュペーパー、マスクの準備

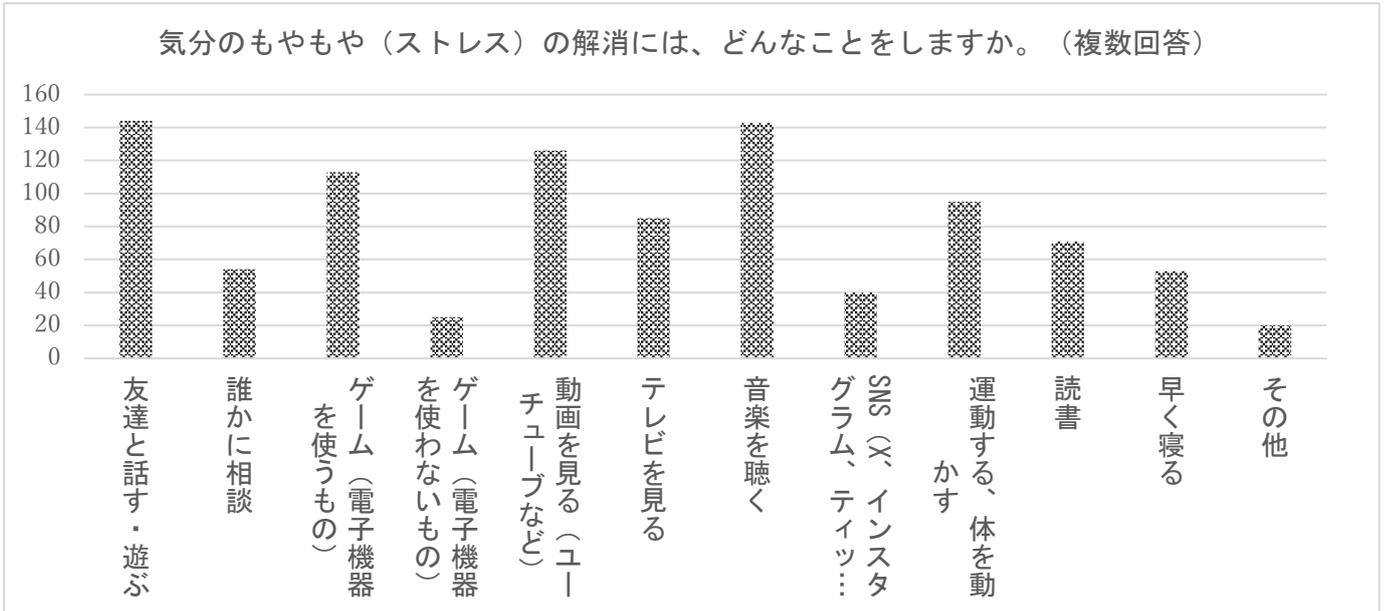
児童が自ら予防行動がとれるよう持ち物の確認をお願いします。給食配膳時にマスクを着用していない児童がまだいます。

4 すぐーるの確認

感染状況の報告や注意喚起、学級閉鎖の連絡をすぐーるで配信します。ご確認をお願いします。

ストレス解消方法は？～学校保健委員会報告～

令和5年12月に4年～6年生を対象に、気分のもやもや（ストレス）の解消方法について調査した結果がこちらになります。



現代の子ども達のもやもやの解消方法の結果をみて、どう思いましたか。私は「友達と話す・遊ぶ」が上位にあることにホッと、「誰かに相談」が下位だったことにも納得してしまいました。身近な人に弱音を吐くこと、悩みを相談することが難しくなっている現状がある気がしています。

人に頼ることができますか。

スマートフォンの普及で、表面化しない問題も増えています。困りごとに直面したとき、身近な人に相談できず、SNS を活用して、自分だけで解決しようとし、さらに問題が深刻化複雑化するケースもあるのではないのでしょうか。



気分のもやもやの根底に、解決しなければならない問題があったときに、周囲の人達はどうやって、サポートすることができるのでしょうか。

頼ることは、つながること。

12月の保健だよりで、けがや病気のとくにうれしかったことを紹介しました。

SOS が出しにくい時代、自分が誰かに助けってもらった経験を改めて思い返すことにより、人の優しさに触れて、「一人ではない」という安心感を得られたこと、相手のことを信じてあげることができたことは、頼ることも悪いことではないと思える機会になると思います。

今回は、保健委員会で実施しましたが、ぜひ、ご家庭でも、人との関わりの中でうれしかったことやホッとできたことを振り返ってみてはいかがでしょうか。人に頼ることは決して悪いことではないと思えることは、大きな一歩になると思います。