

ほけんだより

あけの平小学校 保健室
令和3年11月30日

朝晩の気温も日ごとに低くなり、日中との気温差も大きいため体調を崩しやすい季節です。11月半ばを過ぎた辺りから、のどの痛みや咳、胃腸炎等で学校を休む児童が増えてきました。



新しい生活様式を実践していれば、今後心配される‘インフルエンザ’の予防にも有効です。学校では今後も引き続き、感染予防となる適切な行動を呼び掛けていきます。ご家庭におかれましても、登校時の健康観察と体調確認カードへの記入について、ご協力をお願いいたします。



子供たちの《ストレスの矢》、どこに向いているでしょう？

感じ方は人によってそれぞれでしょうが、コロナ禍ということもあり、子供たちも様々なストレスを抱えていると思います。例えば・・・

◎ 学校生活編	◎ 家庭編	◎ 自分編
*お友達との関係 *勉強が分からない・・・	*親（家族）との関係 *姉弟との関係 *反抗期のもやもや	*習い事等忙しすぎる生活 *体の変化への戸惑い

適度なストレスは、人を向上させる原動力になるといわれますが、過度なストレスは体調を崩す等、心身に悪影響を及ぼすこともあります。

◎自分に向かうと ⇒ 過敏性大腸（腹痛・下痢が続く）機能性胃腸障害 筋緊張性頭痛
慢性疲労症候群 起立性低血圧 過換気症候群 など

◎外に向かうと ⇒ 意味もなく誰かを攻撃・物にあたる・いじめ・・・

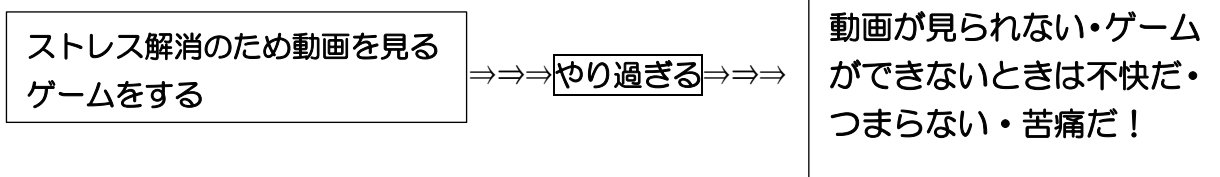
子供のうちは、生活リズム（睡眠・食事・活動）を整えることが、心身の安定につながるといわれています。高学年であってもまだまだ大人の声掛け・手助けが必要です。



ストレス解消だと思っていたのに・・・

大好きな動画や YouTube を見たりゲームをしたりすることが、一番のストレス解消方法！と思っている人が多いと思います。

しかし・・・



この状態になってしまうと、ネット・ゲーム依存の始まりです。

気分転換になるくらいの、程よい距離を保ちながら付き合っていくことが大切です！！

