

# すこやか

～ 子どもたちは 今 ～

笠間小保健部

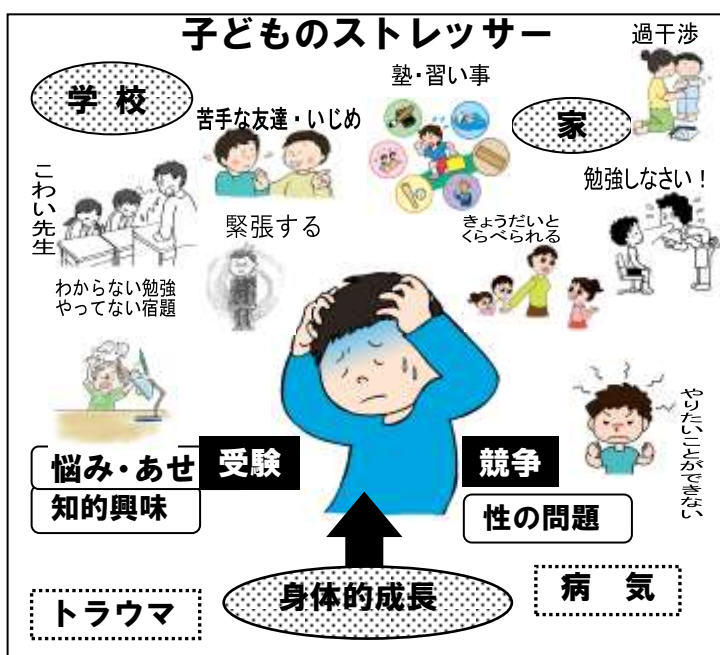
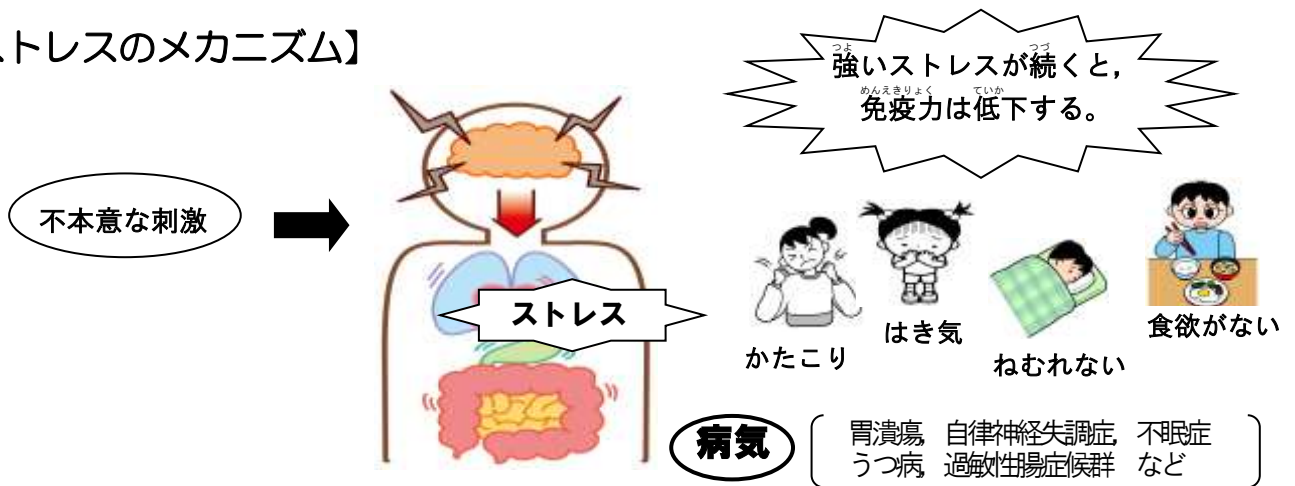
R6.2.22 発行

## 1 2月の健康タイムについて

テーマ：こころの健康

学年	題材名	学年	題材名
1年	こころとからだ	4年	災害時のストレス
2年	こころとからだのリフレッシュ	5年	良いストレス・悪いストレス
3年	ストレスって何？	6年	ストレスのメカニズムを知ろう

### 【ストレスのメカニズム】



## 【ストレス対処法】

自分にあった対処法を見つけよう

- ・信らいてくれる人に相談になってもらおう  
(家族、先生など)
- ・友達とおしゃべりする、話を聞いてもらう



自分にあった方法でいいんだよ

- ・体を動かす
- ・お手伝いをする
- ・歌を歌う、音楽を聴く
- ・安心できる人と過ごす時間を多くする。



### ○腹式呼吸をやってみよう

心を落ち着けたいときには、呼吸を通して身体に働きかけることによって、心の落ち着きを取り戻すことができると言われています。

- ① おなかに手を当て、大きく息を吸い込みましょう。お腹がへこんでいませんか？それは、胸式呼吸です。
  - ② おなかに手を当て、最初は手で押さえ、息を吐くことから始めましょう。(口から少しずつ吐きます。)
  - ③ 次におなかをふくらませて、息を吸い込みます。おなかをふくらんでいるのがわかりますか？(鼻からゆっくりと吸います。)
  - ④ また、おなかをへこませなが、息をはきます。おなかへこんでいるのがわかりますか？これが腹式呼吸です。
- ※ うまくいなくても、あわてない。上向きに寝そべて、おなかに手をおいて練習するとわかりやすい。



#### 【腹式呼吸と胸式呼吸】

○緊張している時、不安な時、ドキドキしている時

胸式呼吸(胸だけの浅呼吸)

○落ち着いている時、リラックスしている時

腹式呼吸(腹を使った深い呼吸)

健康タイム実施後のアンケートでは、「よくわかった」が79.4%、「だいたいわかった」が19.3%、「わからなかった」が1.3%でした。ご家庭でも、心の健康について話題にさせていただき、わからなかった部分を補っていただけますようご支援をお願いします。

## 2 学校の様子について

- 4年生の体育(保健)で「思春期にあらわれる変化」の学習を行いました。内容は、思春期に起こるからだや心の変化についてです。一般的に男子に比べて女子の変化が早く現れることから、月経の仕組みについても学習しています。女子向けに初経の準備等の資料を配付いたします。
- 感染症が猛威を振っています。インフルエンザB型が多いですが、インフルエンザA型や新型コロナウイルス感染症も見られます。また、インフルエンザA型B型同時感染やインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症同時感染なども見られます。学校では、健康観察を十分行い、手洗い・うがい、咳エチケット、換気など感染症対策を行っております。ご家庭でも、引き続き健康観察や規則正しい生活で免疫力を下げないようにご協力をお願いいたします。  
また、テトルの入力についてご協力をいただいているところですが、体調不良を選ばれるときには、備考の欄に状況の入力をお願いいたします。
- 学級閉鎖が続いています。インフルエンザや患児や発熱等で感染が疑われる児童の数がクラスの20%を超えるなど状況に応じて、学校医の先生のご指導のもと、感染拡大防止の観点で学級閉鎖の措置を取らせていただいております。突然の学級閉鎖にもかかわらず、ご対応いただきありがとうございます。