

ほけんだより 9月

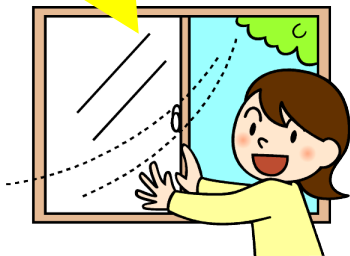
尾道市立西藤小学校
令和3年
9月6日
(No.5)



夏休みが明け、学校生活が始まりました。みなさんは、この夏休み中、どのように過ごしたでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の影響で、旅行に行けない、お友達と遊べない、自由に外に出ることができない…そんな日が多かったことと思います。現在収束のめ処はありませんが、一人一人が少しでも外出を我慢する(不要不急の外出を避け、必要最低限の外出にすることで、人混みを避けることができます。)、手洗い・消毒を丁寧にすることを意識する、マスクを着用し自他を感染から守るなどを頑張りましょう。きっとその頑張りには周りの人たちに連鎖して、自分や大切な人(家族・お友達など)を守ることに繋がります。対策を頑張ることも大切ですが、みなさん一人一人が「こころもからだも元気であること」が、何よりも大切です。忘れないでくださいね。

換気できるきれいな空気と入れ替えましょう



人の多い場所は避けましょう

丁寧な手洗いを！二度洗いが効果的です。



おうちに帰ったら、うがいも忘れずに…



みなさんが生活している今、気を付けることがたくさんあります。

からだ・こころは、疲れてはいませんか？

からだの健康はもちろんのこと、こころの健康にも気を付けていますでしょうか？

今月のほけんだよりでは、【こころの健康観察票】の紹介をします。

ぜひ、時間のあるときに、おうちのひととやってみてくださいね。

からだの健康だけじゃない！
自分の元気に繋がる【こころ】
健康ですか？

やってみよう！

こころの健康観察

	質問	ない	すこしある	とてもある
1	夜、なかなか寝られないことがある	0	1	2
2	朝、はやく目がさめてしまう	0	1	2
3	食欲がなくなった (おなかがすかない、食べたくない)	0	1	2
4	いらいらしてしまう、すぐにかっとなってしまう (おこりっぽくなった)	0	1	2
5	頭やおなかが痛いときがある	0	1	2
6	元気がでない	0	1	2
7	心配な気持ちがある	0	1	2
8	だれかに甘えたいな(そばにいたい、話がしたい)と思うときがある	0	1	2

今、思っていることや考えていることを、書いてみましょう。絵でもいいですよ。

★1や2に0がついたところ

…どうして0が付いたのでしょう？理由は自分で分かりますか？

…0が付いたところについて、おうちのひとと話しましょう。

★不安なことがある場合は、学校に相談してくださいね。

参考：「災害時の子供のこころのケア」<https://www.unicef.or.jp/kokoro/> 公益財団法人ユニセフ協会
子どもの心のケアのために ―災害や事件・事故発生時を中心に― 文部科学省