



1月ほけんだより

令和6年
1月17日
阿嘉幼小中
保健室

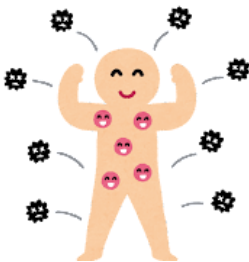
2024年が始まりました。今年もみなさんが健康で過ごせる1年となりますように。インフルエンザが流行していますが、気温も下がり寒さも厳しくなる日が続いているため、咳や鼻水などの体調不良を訴える子どもも出ています。学校においては、換気を行うため、教室も肌寒く感じる事が多いです。体温保持できるよう羽織物をもたせていただきますようお願いいたします。また、ご家庭での体調管理についても、今後もよろしくお願ひします。

「発熱」=体が戦って頑張っている証拠

ここ数年、私たちの生活は、新型コロナウイルス感染症の影響で大きく変化し、制限もされてきました。少しずつ元の生活に戻っている場面もありますが、子ども達と接していて最近感じるのは、「体調を崩すこと(熱を出すこと)」=悪いこととなっているんじゃないかな?ということです。これは、多くの行動制限等が行われてきたことが影響しているかと思います。

もちろん乱れた生活習慣が招いた体調不良は、自分の行動を反省したり、変化させるように努力することは大切なことですが、万が一、発熱したりした際、ネガティブなイメージだけでなく、体が今がんばっていて、これを乗り越えようと、免疫が強くなる!と前向きなイメージも持ってもらいたいと思っています。

もちろん感染症に罹患しないことが一番良いことですが、感染症に罹患し、苦しい場面で、少しでもポジティブにとらえることができるようになればいいなと思っています。



冬でも水分補給、しっかりしていますか?

先日、私の家族の1人がお腹に激痛を訴えて救急受診しました。もしかして盲腸か?腸管閉塞か?ドクターヘリで搬送か?心配しましたが、原因は「便秘」...毎日、うんちが出たと言っていたのに、毎日ちゃんと野菜も食べているのに...

先生から「水分はきちんと取れていますか?」との質問。。

「あっ、最近、水筒がいつも半分以上残ってる!」

寒くなると、子ども達は水分補給をしなくなりますが、実は冬の体は結構カラカラで水分を求めています。みなさんのお子様はどうですか?最近、水筒が全く飲まれずに帰ってきていることはありませんか?

水分補給は、風邪予防にも効果があります。ぜひ、ご家庭でも、お子様に水分補給の声かけをお願いします。



防災について

能登半島地震では最大震度7を観測し、石川県では220人以上の方が死亡し、今もなお行方不明者や多くの負傷者が出る事態となっています。

今後、「南海トラフ巨大地震」や「首都直下地震」など、これまでの震災を上回る規模の地震が予想されています。

沖縄も地震の多い地域です。もし、今、起こったら...できる準備をすすめておきたいです。



スクールカウンセラー・村の療育相談員についてのお知らせ

- スクールカウンセラー(石田麻衣子先生):来校日2月14日
今年度、最後の来校日となります。相談を希望される方は、担任もしくは養護教諭までご連絡ください。
- 療育相談員(森川 敦子先生):来校日1月30日(火)
お子様の学習面や生活面等の相談にのっていただけます。希望される方は、担当の上原(小学部)もしくは養護教諭までご連絡ください。