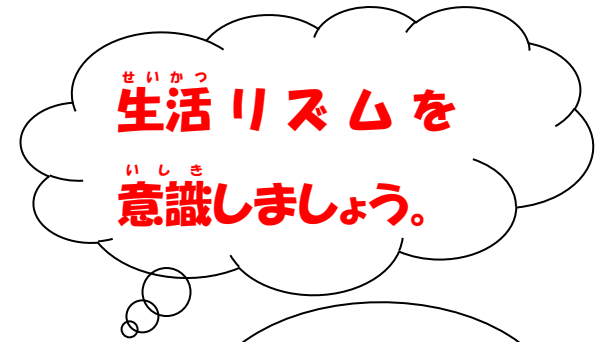


ほけんだより 5月

令和2年5月7日 <第2号>

熊谷市立吉岡小学校 ホットにっこり保健室



○みんなと仲よく、進んで学び、最後まで取り組む子の育成○

学校の休みが長くなって、お友だちと遊ぶことや家からでることができなくて気持ちがつらくなっている人はいませんか？世界中の人が、感染症との戦いに負けないように・・・とがんばっています。みなさんも健康に気をつけて、自分ができることを心がけてください。

○自分ができること

1 規則正しい生活をしましょう。

・HQC シートを記入していますか？朝起きる時間と寝る時間はなるべく同じにしましょう。自分の生活をしっかりとふりかえてみましょう。お手伝いもがんばってね。

2 リラックスできる時間をとりましょう。

・なわとびカードに挑戦していますか？からだを動かしましょう。

3 感染が広がらないようにしましょう。

- ・せきや鼻水がある時は、出かけないで家で過ごしましょう。
- ・やむをえずの外出時はマスクをするなど、せきエチケットを意識しましょう。
- ・手洗い、うがいをまめにしましょう。

4 ウイルスに関するテレビやネットをみて、つらくなったら、見ないようにしましょう。

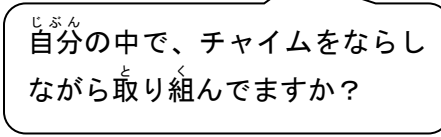
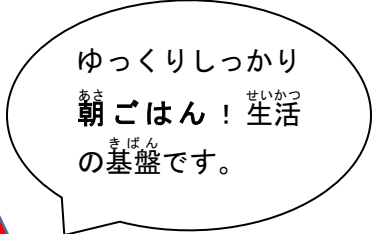
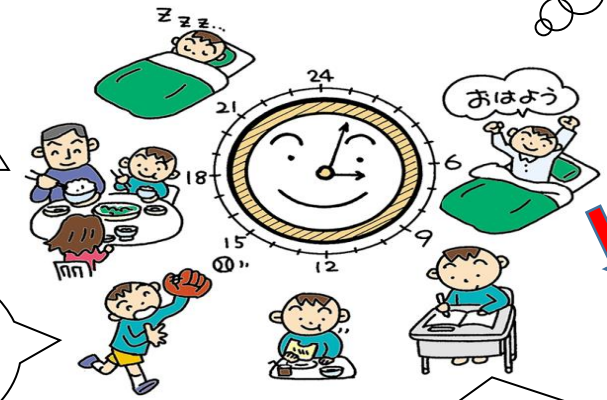
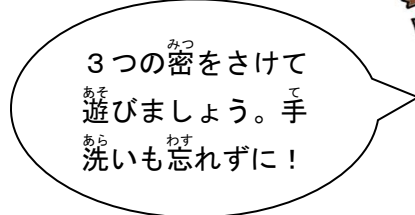
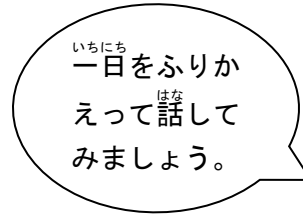
・「子供の学び応援サイト」などは役に立つと思います。

5 気持ちがつらくなったら、相談しましょう。

・気持ちがつらくなると、次のような症状がでることがあるかもしれませんが、今回のような状況では不思議なことではありませんし、状況が落ち着けばおさまることが多いです。

- ・甘えたくなる
- ・心配になる
- ・元気がでない
- ・悲しくなる
- ・おねしょをしてしまう
- ・イライラしてしまう
- ・怒りっぽくなる
- ・きょうだいげんかがふえる

・長く続く時や心配な時、困った時は、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。何か話したいことがあったら学校（536-1308）に連絡してください。



保護者のみなさまへ

各地で「親子で一緒に過ごせる時間が増えた」と前向きにとらえて緊急事態宣言の日々を乗り越えようとしています。一方で休校の長期化の影響で、負担や不安やストレスを感じている保護者も増えています。子どもだけでなく、保護者の方自身もつらさを感じることも多いでしょう。誰かに話を聞いてもらいたい時もあると思います。そんな時は、ぜひ遠慮なく学校にお電話ください。また、コロナウイルス感染症に関する埼玉県の相談の窓口は以下のとおりです。

相談内容	相談先	受付時間	電話番号
一般的な相談及び症状がある人の相談 (感染が疑われる場合、下記センターを紹介します)	県民サポートセンター	24時間対応 (土曜日、日曜日、祝日も実施)	0570-783-770
症状がある人の相談	帰国者・接触者相談センター	平日昼間 (8時30分から17時15分)	048-523-2811
その他の一般的なお問合せ	厚生労働省電話相談窓口	9時から21時 (土曜日、日曜日、祝日も実施)	0120-565653 (フリーダイヤル)

◆スクールカウンセラーの先生から「お子さんのことを心配されている保護者の方に」の資料の提供を受けました。抜粋して掲載(裏面)しましたので、参考にいただければ、幸いです。