



けんこうかんさつ おうちの方へ(健康観察について)

お休みが長くなってありますが、お子さまの様子はいかがでしょうか。4月号のほけんだよりにスクールカウンセラーの山内久美先生からのアドバイスとして「学校があるときとかわらずにすごすことが大切です。」と書きました。

お休みなのに学校があるときと同じように過ごすことは、難しいのかもしれませんが、睡眠や食事などの生活リズムをととのえることは、体調をととのえる第一歩でもあります。**起きる時間を一定に** **軽く体を動かす** **ごはんを食べる** ことを意識してみてください。

また、お渡ししている健康観察表は、お休みの間もお子さまの健康状態を把握していただくため、毎朝の検温とそれぞれの項目について記入してください。「鼻水・鼻づまり」については花粉症やアレルギー性鼻炎をお持ちの場合、この時期には症状が出る方もいます。そこで5月分からは、アレルギーの有無の記入欄を設けました。また「元気があるかどうか(元気・・・○を記入)」の欄も加えました。通常の登校時に保健室で対応していると「朝、家でしんどかったけど熱はなかったから登校した」と言う子が少なからずいます。

子どもたちは、頭痛も腹痛もどこの痛みも倦怠感(だるさ)も「しんどい」という言葉で訴えることがあります。「何か気持ちがしんどい」という表現をする子もいます。

今の状況は、子どもたちの「からだ」と「こころ」のどちらの状態もキャッチしていくことが必要です。チェック項目がふえますが、お子さまの健康状態の変化を早期に発見する機会ととらえ、ご家庭での記録をお願いします。

文部科学省HP の中には「発熱等の風邪症状が見られる場合には、保護者に連絡して、自宅で休養させる」や学校で発熱を確認した場合には「症状がなくなるまでは自宅で休養する」や相談センターへの連絡は「風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)」などという表記があります。(「新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における教育活動の再開等に関するQ&Aの送付について(4月23日時点)(PDF:4,388KB)」問4、問5より抜粋)

お子さまの健康状態の把握と、不調がある場合は、早めに、十分な休養をとらせてあげてください。

ふだんどおりの登校ができないまま、もうすぐ5月になります。目に見えないコロナウイルスによって、4月中も全国で「いつ」「どこで」「だれが」からだの調子をくずしてしまうかわからない、急に調子が悪くなって亡くなってしまふことがあるのだと感じるニュースが続き、怖かったり、心配になったり、不安な気持ちでいっぱいになったりしている人もいます。また、お出かけをしたり、お買い物に行ったり、おもいきり遊んだりすることもできなくて、イライラしている人もいます。それはめずらしいことではなく、当たり前のことです。だから、自分のそのような気持ちに気がついた時には、おうちの人にその気持ちを伝えてください。

自分の中にとじこめておくと、その気持ちがふくらんで、ねむれなくなったり、ごはんを食べることができなくなったり、動くのがいやになったりしてしまうかもしれません。もしかしたら先に、ねむれなかったり、ごはんを食べることができなかったり、動けなくなったりして、元気がなくなっているのかもしれません。これは、こころとからだはつながっているの、このような変化は「しんどいよ。たすけて。」のサインなのかもしれないのです。



からだの力をぬく方法や呼吸法などをとり入れることで、楽になることがあります。みんなと会うことは難しいので、「ほけんだより」や学校のホームページの**保健室**でみんなへメッセージとともに紹介をしていきます。自分のこころやからだを大切にすごしてください。