

ほけんだより

長与小学校 10月



朝晩が涼しくなり、ようやく山が色付いてきました。しかしながら、昼間の気温は 25度ほどあり、寒暖差から体調を崩している児童が見られます。

長崎県内の小中高校生の感染症報告(10月25日現在)では、マイコプラズマ感染症 261名、コロナ感染症23名、インフルエンザ103名、溶連菌感染症 23名が挙げられていました。長与小でもインフルエンザが流行しています。

病原菌が活発になる季節に突入しましたので、より一層の予防に努めていきましょう。

感染対策をしましょう!

手洗い ➡石鹸を使って 30 秒ぐらい丁寧に洗うのがコツです。



親指や手首も忘れずに洗いましょう。

湿度を保つ ➡乾燥しすぎると喉や鼻の粘膜のバリア機能が弱まります。



湿度 50~60%をキープできるように加湿しましょう。

人混みを避ける ➡繁華街へのお出掛けは必要最低限にしましょう。免疫力が落ちている時は、様々な感染症に罹りやすくなります。



十分な睡眠をとる ➡寝ている間に免疫力はアップします。十分な睡眠で体を休めると共に、感染しにくい身体を作りましょう。



☆☆☆感染対策は皆のため☆☆☆

インフルエンザやコロナ感染症等は、小さな子供や年配の方、妊婦さん等が感染すると重症化しやすいそうです。感染症拡大防止は、そういった人たちを守ることに繋がります。うつさない・うつらないを心掛けましょう。

保健室からのつぶやき



「肩の力を抜いて、息を深くしてごらん」

「もういやだ」と叫んで何もかも放り出してしまいたくなる時、頭にカッーと血が上ってしまう時ってありますよね。パニックは、大人だってあります。

そんな時に大切なのは、あれこれ考えて対策を講じることではありません。まずは、息を深く鎮めることです。

子供がパニックになったら、何よりも先に背中をさすってください。背中をさすり、保護者自身もスーッと深く息を吐きながら、肩が上がり呼吸が浅くなっている子供の息を深めるように、導いてください。「大丈夫よ」と語り掛けながら、保護者自身の呼吸の深さで子供の体を包んであげるのもよいでしょう。

心って物凄く不思議です。呼吸が浅くなって心臓がドキドキしている時には、「こんなことできるわけがない!もうだめだ!」としか思えないことでも、呼吸が深まり落ち着くと、「何とかかなるかもしれない!」と思えるようになります。心と体は、ゆとりさえ取り戻せば、かなりの困難でも乗り越えてしまうものです。

保護者の呼吸が深く安定している。それは、子供にとっての幸せの土台なのです。