

すこやか

(ほけんだより)



尾張旭市立三郷小学校

NO.1 R2. 4. 24

はじめまして。養護教諭の竹内仁里です。新学期が始まり、三郷小のみんなに会えると思っていたところ休校になってしまいとてもさみしいです。

「きょうもやるぞ！心も元気！体も元気！元気な自分を自分でつくろう！」をスローガンに、子どもたちが「健康で幸せな生活を送れる」よう、保健室からサポートしていきます。よろしくお願ひします。

不安になるのは当然のこと

いつもと違う状況の中で、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、イライラしたり怒ったりするのは、当然のことです。

あなたは一人ではありません。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人と、お話ししましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。

正しい情報を聞くことは、あなたや家族、周りの友だちを守ることに繋がります。

(公共財団法人 ユニセフ協会ホームページより)

新型コロナウイルスの感染拡大やその影響に関して、先の見えない状況や外出の自粛で子どもも大人も知らず知らずのうちに、心身のストレスがたまり、様々な症状があらわれます。

体の症状

- ・疲れがとれない
- ・眠れない
- ・頭痛
- ・腹痛
- ・めまい など

心の症状

- ・イライラする
- ・涙もろくなる
- ・落ち込む
- ・集中できない など

今のような状況では、誰でも不調が起こって当たり前です。これらの症状は、自然に回復していくことがほとんどです。「気持ちを誰かに話す」「正確な情報を得る」「体を動かす」「好きなことをやる」などで不安がやわらぐこともあります。そして、食事や睡眠など、生活リズムをあまり崩さないようにすること、手洗い・うがい・マスクなどの自分を守るための行動も大切です。