

ほけんだより



平成31年2月14日(木) 入鹿小学校保健室 No.11

先月は、本校でもインフルエンザA型が大流行して、欠席者・早退者が相次ぎました。早退した後、すぐに病院受診をしていただいたり、インフルエンザの結果が出なくて何回も病院へ行ってもらったり・・・病院受診後すぐに電話で報告していただいたり、保護者のみなさまのご協力本当にありがとうございました。

インフルエンザは型が異なれば1シーズンに2回かかる人もいます。まだまだ油断はできないですね・・・。すでにかかった人も、そうでない人も、引き続き予防に努めましょう！

ICTの渦にまきこまれていませんか～～～??

毎日寝るまで
ゲームやスマホ

夜中まで
YouTube

友達と
なんじかん
何時間もLINE

本当にこれで
いいの・・・?



保健室に体調不良を訴えて来室した人に「ねた時刻」と「おきた時刻」を聞いています。その中で気になるのが、「寝る前までゲームした。」「家帰ってゲームして、そのあとに宿題したから寝るのが遅くなった。」などの話です。

将来は、eスポーツ選手(プロゲーマー)になりたい!という子もいるかもしれませんが、ゲームが全て悪いというわけではありませんが、小学生のうちの今にしかできない勉強や読書や感動する体験などいっぱいしてほしいなと思います。時間の使い方をご一見直すといいかもしれませんね。

考えよう、コミュニケーション ～言葉のチカラ～

自分のことをほめられるとうれしかったり、しんどいときにわかってもらえると少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ちこんだりしますね。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響をあたえることがあります。

メールやSNSなど、人と人とのコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)、どう思うかな?」「この言葉は、本当に自分が伝えたいことかな?」と、ちょっと立ち止まって相手や自分のことを考える…ふだんの生活で、そんなことを心がけていきたいものですね。



シーズン到来! 花粉症 予防対策



テレビの花粉情報を
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。