



令和3年9月6日
袋井特別支援学校
保健室（熊切・大川）

夏休みは雨が続きたり残暑が厳しかったりしましたが、体調はいかがでしたか？

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。また、夏の疲れが出てくる頃でもあるので、引き続き規則正しい生活を心がけ、無理せずに十分な休養をとりましょう。



もう一度確認!!

☆感染症を予防しよう☆その1☆

自分でできることは、取り組んでいますか？もう一度、確認してみましょう。

□健康チェック

朝、熱を測りましょう
熱がある、せきやはなみず、のどが
いたい、などかぜのような症状があっ
た日は学校を
休みましょう。



□マスク

学校では（スクールバスや電車なども）マ
スクをつけましょう。

熱中症が心配な時は、先生がマスクを外す
ように指示します。マスクケースや袋も準備
しましょう。

また、不織布マスクの方が、予防効果があ
るそうです。特別な事情がなければ、不織布
マスクをお願いします。

鼻やほほにすき間が
できないようにね!!



□手洗い

石けんと流水で、しっかり手を洗い
ましょう。登校後、トイレの後、給食
の前後、体育の前後など、こまめに洗
いましょう。

手を洗った後はきれいなハンカチ・
タオルでふきます。汗拭き用、手洗い
用は別に持ってきてください。



□換気

いつでも窓と出入り口など2か所あけ
て、空気を入れ替え
ましょう。



☆感染症を予防しよう☆その2☆

感染症にかかりにくくする、病気を早く治すためには、体を強くしておく（抵抗力を高める）ことも大事です。

食べる

（栄養のあるごはん）



寝る

（早寝・早起き・ぐっすり）



運動

（適度に体を動かす）



コロナ禍のメンタルヘルスについて

保護者のかたへ

新型コロナウイルス感染症の対策を始めてから約1年半が過ぎました。臨時休校や分散登校、行事の変更、マスクの生活、「かかったらどうしよう」「いつまで続くのかな」という不安な気持ちなどで、子どもも大人も今までにないストレスを抱えています。

ストレスから現れる心と体の症状

誰にでもある、あたりまえの反応です。しかし、反応の強さやあらわれかたは、人によって違います。

からだ

寝つけない
夜中に目が覚める
食欲がでない
お腹や頭が痛い
からだのだるい

気持ち

とてもこわい 不安
イライラする
落ち込む
やる気が出ない

行動

落ち着きがない
はしゃぐ
怒りっぽくなる
こどもがえり
ひきこもる

考え方

集中できない
考えがまとまり
にくい
自分を責める

心と体の症状が見られたら…

☆子どもの話をていねいに聞く、受け止める。

☆リラクゼーション

（深呼吸、体に力を入れてから抜く、マッサージ、音楽、アロマ、ぬるい湯のお風呂）

☆刺激を減らす。（TV ニュースを見ない）

☆心配な時は、かかりつけ医で相談をしましょう。



ご家族のメンタルヘルスも重要です。いつでも学校に電話でご相談ください。

「国立成育医療研究センター」のホームページに、たくさん資料があります。覗いてみてください。