

ほけんだより

※うちのひとといっしょに読んでね



向山小学校
保健室
11月9日



心 ぽかぽかコーナー

～ 心の病気とは ～

体が病気になるのと同じように、心も病気になってしまうことがあります。心の病気には次のようなSOSサインがあります。

～気分が落ち込む～

気分がひどく落ち込む、楽しいことが何もないといった状態がずっと続いているときは、ちょっと心配です。さらに、毎日泣いてばかり、眠れない、頭が重い、ごはんがおいしくない、人と話すのが面倒だから一人でいたいといった状態が長く続いている場合は、もしかする心の病気になっているかもしれません。自分を責める気持ちが強くなり、将来に希望がもてなくなったり、「消えてしまいたい」と考えたりすることもあります。



～不安でたまらない～

不安や緊張がとても強くて、普通の生活に支障があったり、自分のしたいことができなくなっている場合は、心の病気かもしれません。

恐怖心や集中困難、ちょっとしたことでビックリする、といったところのサインとともに、寝つきが悪い、筋肉がコチコチに硬くなる、疲れやすい、のどに何か詰まった感じがするといった体のサインもあります。



～周りにだれもいないのに声が聞こえる～

周りに誰もいないのに声が聞こえたり、いつも人に見られている気がする、周りの人が自分に危害を加えようとたくらんでいるようで怖い、不気味なイメージが目に浮かぶ、といったサインが続いている場合は、心の病気の始まりかもしれません。いつの間にか自分をとりまく世界が変わってしまった感じがして、心が不安定になり、これまでできていたことができなくなった、家から出られない、眠れなくてつらいということもあります。



子供でも心の病気になることは、決してめずらしいものではありません。心のSOSサインに早めに気づき、一人で抱え込まずに、早めに家族や先生など、信頼できる人に今の苦しさを話しましょう。そして、心の専門家（カウンセラー・精神科やかかりつけの医師等）に相談することも大切なことです。

次号：心の病気を診る病院って？

参考：「こころもメンテしよう」厚生労働省

感染症が流行しています！

最近インフルエンザ、新型コロナウイルス、溶連菌感染症、アデノウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎など、いろいろな種類の感染症が流行しています。

感染症にならないために

ウイルスに負けない体をつくる！

しっかり眠って、つかれをとる。

運動をして体カアップ！

バランスのよい食事での栄養をとる！

ビタミンをとって、粘膜をつよくする！

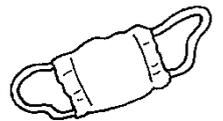
ウイルスを体に入れない！

手についたウイルスが体にはいる前に、せっけんでウイルスをやっつけよう！

感染症をひろげないために

咳エチケットを守ろう！！

人に向かって咳やくしゃみをしないことを咳エチケットといいます。とっさの咳やくしゃみでは、周りの人から顔をそらせたり、腕の内側で口や鼻を覆います。咳が出続ける時は、必ずマスクをしましょう。



***** ここからは保護者の方がお読みください *****

| 感染症 | 出席停止について | 登校許可証について |
|--|---------------|--|
| インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症 | 出席停止の措置をとる。 | 提出の必要なし。ただし、午前と午後の1日2回、リーダーに体調（体温）の入力が必要。 |
| 流行性耳下腺炎（おたふく） 百日咳 水痘（水ぼうそう） 咽頭結膜熱 | | 提出の必要あり。 |
| 溶連菌感染症 マイコプラズマ感染症 感染性胃腸炎（嘔吐下痢症） ヘルパンギーナ 手足口病 アデノウイルス感染症 | | 医師より「他の児童に感染させる恐れがあるため、登校してはいけない」と指示があれば出席停止の措置をとる。指示がなければ基本的に「病欠」で記録する。 |
| 伝染性紅斑（りんご病） 伝染性軟属腫（水いぼ） 伝染性膿痂疹（とびひ） | 出席停止の措置をとらない。 | 提出の必要なし。 |