

令和 4 年度 11 月号 東野小学校保健室



運動会が終わりました。どの学年も質剣なま情でとても輝いていましたね。お疲れさまでした。

デきな行事の後は、準備に時間をかけた労だけ、「どっと疲れやすい」「やる気が出ない」などの状態になることがあります。そういう時は、緩れている自労を認めて「荷もしない時間」を作りましょう。ご家庭でも負替ってあげてください。

Ⅰ Ⅰ 月 8 日 は い い 歯の日 ! (イエローカードを配付します)

まだむし歯を治していない人に**2枚目の「治療のお願い」(イエローカード)を配付**します。むし歯は自然に治ることはありません。はじめは小さなむし歯も少しずつ少しずつ進行して視っこの部分や神経にまで広がってしまいます。草めに歯医者さんで治してもらいましょう。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
健康診断で むし歯があった人	18	16	24	00	5	5	76
まだ治していない 人	7	7	12	2	3	4	35

※11月4日時点

かんせんしょうぶ 新型コロナ感染症増えています!

11月になり、東野小でも新型コロナウイルス酸染者が増えてきています。市内でも学級閉鎖が 急増している状況です。ご家庭での健康観察をもう一度、確認をお願いします。

①体温だけではなく、症状をチェックしましょう。

朝の体温が世常でも、悪化して草態になる予が勢いです。「だるさ」や「食欲がない」など朝らかな症。 、がある場合は登校を控えてください。

②家族や記事に、症状がある場合は登校を控えましょう。

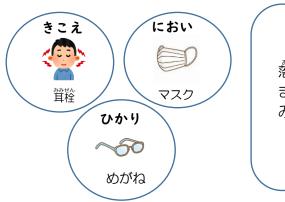
HSP(Highly Sensitive Person)とは?

HSP とは…非常に感受性が強く、敏感な気質を生まれ持った人のこと 人口の 15~20% (約5人に1人) は HSP といわれています。

HSP は病気ではなく「その人が生まれつき持っている性質」です。



もしかしたらテレビなどで耳にしたことがあるかもしれません。今では少しずつ知られるようになってきましたが、それまではなかなか理解されずストレスを感じてきた人も多いようです。 **首分が HSP かもと思ったら… まず「首分がどういう時につらいか」を見つめましょう。**



まわりの人からの刺激

落ち着ける場所を見つけて、 まわりと少し距離をとって みよう。



その他にも…



HSP の本で 様々な対処法を 調べてみよう。

ストレスを受けすぎ てつらいときは 専門家のカウンセリ ングを!



自分の特性に合わせた対処法を考えよう

HSPは、欠益ではなく、生まれつき持っている学能でもあります。 、大よりも敏感だからこそ、理解できること・得意なことが必ずあります。自分が首然体でいられる環境や人間関係を大切にしながら静向きに付き合って数しいと思います。