

ほけんだより

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。どの学年も真剣な表情でとても輝いていましたね。お疲れさまでした。

大きな行事の後は、準備に時間をかけた分だけ、「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、疲れている自分を認めて「何もしない時間」を作りましょう。ご家庭でも見守ってあげてください。

11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根っこの部分や神経にまで広がってしまいます。早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	8	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

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感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。

朝の体温が正常でも、悪化して早退になる子が多いです。「だるさ」や「食欲がない」など明らかに症状がある場合は登校を控えてください。

②家族や兄弟に、症状がある場合は登校を控えましょう。

裏面あります。

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。

かんがえすぎてしまう でもやっぱり… どうしよう	共感する力が高い だれかがおられてと ドキドキちゃう。	気疲れしやすい いつもまわりに気を遣って くったり
におい・光・音などに敏感 チチチチ 気になって ねむれない…	人の気持ちに敏感 あの子 いつもより 元気ないな…	発想力や想像力が高い 芸術に 大きく心を うごかされる。

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。
自分がHSPかもと思ったら…➡ まず「自分がどういう時につらいか」を見つめましょう。

きこえ

みみせん
耳栓

におい

マスク

ひかり

めがね

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
さまざまな対処法を
しらべてみよう。

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、欠点ではなく、生まれつき持っている才能でもあります。
人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。自分が自然体で
いられる環境や人間関係を大切にしながら前向きに付き合っていきたいと思えます。