

2023年2月1日  
まつどしりつりこうだいしょうがっこう  
松戸市立梨香台小学校  
ほけんしつ  
保健室  
お家のひとと読みましょう！

# けんこうわんだふる



## ストレスを感じたときの上手なつきあい方

### よくないストレスの影響

- |             |         |
|-------------|---------|
| こころのサイン     | からだのサイン |
| ・イライラする     | ・頭がいたい  |
| ・集中できない     | ・つかれやすい |
| ・怒りっぽくなる    | ・食欲がない  |
| ・ゆううつな気分が続く |         |

### ～自分に合った方法を見つけよう～

家族や先生、友達に相談する。 	好きな音楽をきく。 	スポーツで体を動かす。 	本を読む。 
校長先生 おいしいものを食べる！	教頭先生 温泉に行く！ (行けないときは入浴剤で温泉気分を味わう)	阿部先生 旅に出る！ 	

「よいストレス」も必要です！  
ほめられてうれしい、やる気が出るということもありますね。  
これもストレスの仲間です。ストレスは悪いことばかりではありません。  
また、よいストレスだけでもダメです。よくないストレスがあってもそれを解決して、乗り越えていくことで、人間の心は成長していくといわれています。

**\* 2月の保健目標 \*** 仲良く楽しい  
生活をしよう!

### \* 心も健康に \*

みなさんは悩んだときや不安なとき、いやなことがあったときなど、誰かに相談はできていますか？体と同じように、心にも元気な時や不安なときがあります。相談しやすい身近な人を見つけ、モヤモヤしていることを吐き出しましょう！

保健室の前にも相談箱があります。直接話すのは難しい・・・という人は、ぜひ手紙を書いて相談箱に入れてください！

また、本校にはカウンセラーの古村先生が来てくれています。なかなか話せない悩みも優しく聞いてくれます。業間休みや昼休みは予約がなければ2階相談室が空いていますので、気軽に訪ねてみてください♪

また保護者の方も利用できますので、その際は学校まで連絡をしてください。



### \* カウンセラーの来校日 \*

日程：2月15日(水)  
3月7日(火)  
時間：9:30~15:00  
場所：2階 相談室

### ご協力をお願いいたします!

- 朝の健康観察を必ずお願いします。  
健康観察表の提出はなくなりましたが、朝の検温にご協力ください。
- 欠席の連絡は8:15までをお願いします。  
Teamsでの欠席連絡の際は、発熱があるかどうか、主な症状を入力してください。

**体調不良、かぜのような表記ではなく、詳しい症状を記載してください。**

※裏面に改めて出席停止期間を載せましたので、ご確認ください。

## 新型コロナウイルス感染症

### 【濃厚接触者期間】

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
原則	最終接触	自宅待機					解除
※短縮の場合	最終接触		検査キットで陰性	検査キットで陰性	解除		

### 【陽性者療養期間】

#### 症状あり

発症日から療養7日間経過後、かつ症状軽快後24時間経過

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症日	療養期間							解除

#### 症状なし

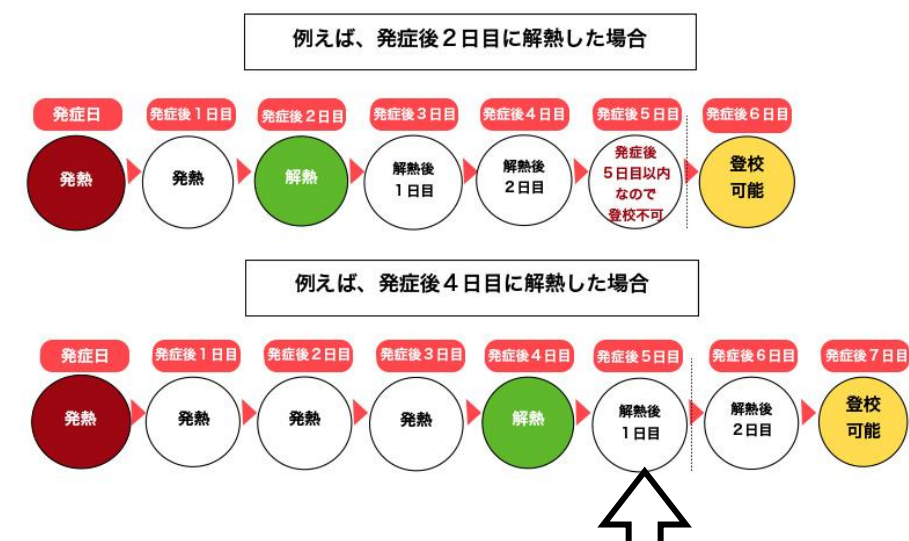
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
原則	検体採取日	療養期間							解除
※短縮の場合	検体採取日	療養期間				検査キットで陰性	解除可能		

※ 期間の短縮をされる場合には、学校にご相談ください。

給食等にも関わる場合がありますので、必ず連絡をお願いいたします。

## インフルエンザ出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで



インフルエンザが家族内で発生した場合、濃厚接触の概念はありませんので、登校可能です。