

2021  
11月

# スクールホットライン

「しなやかにへこたれない」を目指して

From 志水小学校

志水小学校では、令和元年度から「レジリエンス」(困難に対してしなやかに考え、へこたれずに前を向いて進むことができる力)の向上を目指して、保健指導に取り組んでいます。

九月の身体測定後、養護教諭が心身の健康について、学年に応じた指導をしました。一年生～三年生では「元気になる魔法探し」、四年生では「考え方のくせ」としてマイナスイ思考をプラス思考に変える方法、五年生では自分の短所を長所に置き換える「リフレミング」、六年生では自分が困ったときに助けてくれる「サポーター探し」



を通して、自分自身を振り返りました。児童の感想を紹介します。

- ・私は、この人は苦手と思う人がいますが、リフレミングで考えると、よいところが出てきて、仲よくなりたいと思うことができたので、他の人にも使ってみたいです。(五年生)
- ・自分のサポーターになってくれる人がたくさんいたから、自分もその人のサポーターになりたい、サポーターを大切にしたいと思った。(六年生)

今後も、児童が柔軟に物事を考えられるように、さまざまな取組を行っていきます。

## 家族が新型コロナウイルスに感染したときに注意したいこと

### 1. 部屋を分ける

個室にしましょう。部屋を分けられない場合は、2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンの設置などをおすすめします。



### 2. 窓を開けて換気

定期的に換気しましょう。共用スペースや他の部屋も窓を開けっ放しにするなど換気してください。



### 3. マスクを着用

マスクを隙間なくフィットさせ、正しく着用しましょう。外す時は表面に触れないように紐部分を持ち、外した後は手洗いをしてください。



### 4. こまめな手洗い 手で触れる部分を消毒

・こまめに石鹸で手洗いし、アルコール消毒してください。  
・ドアの取っ手、ベッド柵、トイレ、洗面台など共用部分を消毒してください。



### 5. 汚れたリネン・洋服を洗濯

汚れた衣服やリネンは、手袋とマスクを着用し、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。



### 6. ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュ等は、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。手洗いも忘れずにしてください。



- お世話は出来る限り、限られた方に対応してください。心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。
- 療養者は外出を避けてください。療養期間中は感染を広めてしまう可能性があります。
- ご家族、同居されている方も熱を測るなど健康観察をし、外出は避け、体調不良時は、登校や出勤をお控えください。

厚生労働省ホームページ [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
愛知県新型コロナウイルス感染症対策サイト <https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/>