AMABIE　KOUSHI

～合志中ブロック養護部会～

日頃より子どもたちへの、手洗いや消毒、換気などへの声かけやきめ細やかな健康観察や体調管理ありがとうございます。保健室からだけでは徹底できない部分も先生方の働きかけにより、子どもたちの感染予防意識は高まっています。

私たちが出来ることは、「感染しているかもしれない」と考え行動することです。そこで、感染予防のために先生方に毎日していただきたいこと・気をつけていただきたいことのリストを作成しました。

感染症予防に大切な６つのこと

①**毎朝検温をし、記録する**：毎朝、出勤前に行いましょう！
②**体調が悪いときは、早めに休む**：無理は禁物です
③**マスクの着用の徹底**：学校内は十分な距離をとることが難しいので、必ず着用しましょう
④**手洗いをこまめにする**：様々な場所にウイルスが付着していることを念頭に！
⑤**ソーシャルディスタンス**：できるだけ密接場面（互いに手が届く距離）を作り出さない
⑥**換気を行う**：２方向の１つ以上の窓を広く開ける。（対角線上の窓を開ける。

自分を守る為・自分の大事な人を守る為に、続けて実施してください。
これからも、職員間でお互いに支え合える環境を作っていきたいですね。

日本赤十字社　http://www.jrc.or.jp/
〇コロナウイルスの３つの顔
〇コロナウイルスの次にやってくるもの
今、メディアなどでも取り上げられていますので、ぜひ一度見られてください。

AMABIE とは・・・

アマビエとは、日本に伝わる半人半魚の妖怪。顔には鳥のようなクチバシがあり、体はウロコに覆われています。江戸時代末期、肥後国（現在の熊本県）の海に現れ、豊作や疫病などを予言しました。「疫病が流行した際は、私の姿を描いた絵を人々に早々に見せよ。」と言って海に姿を消した、と伝えられています。（引用：https://www.heso-ro.com/project/amabie/）

厚労省でも、啓発ポスターにアマビエを用いてます。
（右画像参照）

●○子どもと先生方の心の健康についてお伝えしたいこと○●

不安やストレスを抱えた子どもへの対応

基本は《**安心と安全の保証**》

・できるだけ**日常を維持**できるようにしましょう
　（衣・食・住を満たし、可能な限り日課や習慣を保つ）
・子どもが自ら話すことや気持ちをしっかりと**聴きましょう**
　（どんな気持ちも**否定せず受け止める**「そう思ったんだね」「上手に話せたね」など）
・子どもと**一緒に考えましょう**
　（一日の過ごし方、室内での過ごし方、勉強のしかた、感染予防のお約束など）
・子どもの行動がみんなの役に立っていることを伝え、**子どものがんばりをささえましょう**
　（休校や外出を控えたこと、マスクの着用や手洗いなどの行動を認める）
・信頼できる情報を得られるように手助けをしたり、**正しい情報を**わかりやすく伝えましょう
　（映像やニュースを見せすぎないようにする　発達段階に応じた正しい説明を加える）
・日常的な**健康観察を徹底**しましょう
　（いつもと違う言動、反応、表情には特に気をつけ、気になったらすぐに誰かに相談する）
・今できることに焦点を当てて取り組めるように援助しましょう
　（焦らせないように、一度にたくさんの情報を伝えないようにする）

菊池教育事務所スクールカウンセラー高木ひろみ先生提供資料より

先生方も心の健康管理を

　新型コロナウィルスの影響で日常と違う生活が続いています。ストレスや不安から心身の体調不良を起こすかもしれません。そこで、メンタル面で気をつけることを紹介します。

○　テレビやネットの（不安を煽る）情報から距離をおくことも大事です。

○　生活のリズムを崩さないように。

・体を動かす時間を設けましょう。　（散歩、ラジオ体操、動画で･･･）
・もし、眠れない時は・・・
　起きる時刻を一定にしましょう。　（起床から 16 時間後に必ず眠くなります）
　散歩などで日光を浴びると、眠りのホルモンが生成され、眠りにつきやすくなります。
　スマホをベッドに持ち込むのはやめましょう。

○　こんな症状はありませんか？

□　イライラしやすい
□　口数が減る
□　物事を決められない
□　眠れない
□　食欲不振

　心の不調も他の病気と一緒で早めの受診が大事です。一人で抱え込まずに相談をしてください。
　また、自分のことは気づきにくいものです。家族の人や職場内の人に、いつもと様子が違う人がいたら話を聴いたりしてコミュニケーションをとっていきましょう。

《Ｒ２．４．３０　熊本日日新聞　下通心身クリニック泉薫子精神科医のコラムより》