

ほけんだより5月号

おうちの人といっしょに
読みましょう。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりましたが、休校が続いています。みなさんは家でどのように過ごしていますか？健康な体と心を保つよう、心がけていきましょう。保健室からは「ほけんだより」で健康に関するいろいろなお知らせをしていきます。どうぞよろしくをお願いします。



今年度4月に着任しました、養護教諭の池田文乃です。大和田小学校には20年くらい前にも勤務していたことがあります。保健室前の「さるすべり」の木が大きくなっていて、月日がたったことを感じています。児童のみなさんに会える日を楽しみにしています。よろしくをお願いします。

～体も心も健康に～学校が休みの間の家での過ごし方

① 規則正しい生活をしましょう。

早寝早起き、食事は3食決まった時間に、日中は学校からの時間割に合わせるといいですね。

② 適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう。

時間割にも『体育』がありますね。体を動かすと心もスッキリしますよ。

③ 感染が広がらないように、できることをしましょう。

・動画で紹介した『手洗いの歌』をしっかりとマスターして手洗い名人になってください。

また、ハンカチやタオルを準備して、学校が再開したら毎日持ってきてください。

・マスクをつけるなどの『咳エチケット』も大切です。

・毎日の健康観察を続けましょう。朝と夜は体温を測り記録をつけましょう。体温計は学校でも使います。

・具合が悪い時はおうちの人にすぐ伝え、必要ならばかかりつけ医などに電話で相談しましょう。

あわあわ手洗いの歌 6つのポーズ



咳エチケット



④ 新型コロナウイルスに関するテレビやネットを見て、気持ちが落ち込んだりしんどくなったりするようなら、あまり見ないようにしましょう。

*2 ページ目に続きます。

⑤ 家族や友達を話す時間を持ちましょう。

ゲーム機やパソコン、スマホを見る時間は控えめに。

会えない友だちとは、電話で話をするのもいいですね。メールや SNS でのやりとりでは、悪口やいじめにつながる言葉を絶対に使ってはいけません。

⑥ 気持ちが落ち込んでしまうようなら、家族や学校の先生などに相談してみましょう。

気持ちが落ち込んでしまうと次のような症状などが出られるかもしれません。でも、今回のような状況では不思議なことではありませんし、状況が落ち着けばおさまってきます。

甘えなくなる・心配になる・元気が出ない・悲しくなる・おねしょをしてしまう・イライラする・怒りっぽくなる・きょうだいげんかが増える など

長く続く時や心配な時、困った時は、信頼できる大人（家族、学校の先生など）に相談してみましょう。相談は電話や手紙でもできます。

⑦ いじめや差別をしないようにしましょう。

新型コロナウイルスの感染は、人々の生活の中で起こります。誰がかかってもおかしくありません。また、病院やお店などで世の中ののために働いている人もたくさんいます。

「ウイルスにかかっている、ウイルスがうつる」などと言って、からかったり、のけ者にしたりすることは、相手を傷つけます。いじめや差別はあってはならないことです。もしそのような場面があったら、信頼できる大人（家族、学校の先生など）に相談してください。

まずは学校再開まで、
元気に過ごしましょうね！

おうちの方へ

- ・保健調査票、緊急連絡カードなど保健関係の提出物は、学校再開後に配付し回収いたします。詳しくは学校再開後改めてご連絡いたします。
- ・健康診断の日程につきましても、学校再開後ご連絡いたします。
- ・学校再開に向けて、健康観察の継続、マスクおよびハンカチやタオル、体温計の準備をお願いします。学校でも再開に向けて、手洗いや校内消毒の準備をしています。

