

ほけんだより

げんき



令和2年6月26日 第5号
大野原小学校 保健室




おうちの人と
一緒に読んでね。



梅雨の時期も元気にすごそう！




あめの日も明るいところで朝の光を浴びて体を自覚めさせよう。



朝ごはんをしっかり食べたら、トイレにゆつくり座って朝うんちをしよう。



犬の散歩や水やり、お風呂洗い、ストレッチなどをして体を動かそう。



好き嫌いせず、栄養バランスのよい食事をとろう。



お風呂で全身を洗って、清潔な下着を身に付けよう。



夜ふかしせず十分に睡眠をとろう。

「コロナ慣れ」してきていませんか？

学校が再開して約1カ月。緊急事態宣言が解除され、少しずつ元の生活に戻りつつあります。でも、まだまだ油断は禁物です。毎朝の検温や丁寧な手洗い、消毒は、新型コロナウイルス感染症を予防するだけでなく、体調管理にも役立ちます。

朝の検温

朝の忙しい時間帯ですが、毎朝の検温、記録は、おうちの方も一緒に確認していただくと助かります。時々、平熱に比べ1℃以上の差がある子があります。平熱の再確認や再検温をお願いします。



手洗い+ハンカチ

清潔検査を見ると、毎回、ハンカチの欄が×になっていることがあります。そんな時には廊下に手の水を落としたり、ズボンやスカートにふいた跡が見られたり…。手を洗ったら、きれいなハンカチでふけるよう、ハンカチの準備、確認もお願ひします。
※長期になると、気がゆるみがちですが、予防のため、ご協力をお願いします。



熱中症も注意！

これからますます暑くなり、湿度も上がってきます。コロナ対策で校内の冷水機は使用できません。十分に水分補給ができるよう、水筒の準備をお願いします。

さっし
冊子も
ご覧だ
さい。



けんこうかんさつ こころの健康観察を

こんな変化はありませんか？

- このごろ、おとなしくなった
- 食欲がない。食べる量がへった
- 学校や友だちの話をしなくなった
- なんとなく沈んだ感じがある
- ぼんやりしていることが多い



こころの変化に早く気がつけば、回復の手がかりも見つけやすくなります。話したがないときは無理強いせず、見守ってあげてください。そっと肩をふれる、頭をなでるなどのスキンシップもいいでしょう。

心配なことがある場合は、スクールカウンセラーの相談も受けられます。

次回は、6月30日(火)、7月13日(月)です。時間的に余裕がありますので、希望される方は、希望日時を担任までお知らせください。調整後、連絡させていただきます。



すいスイ 水泳がはじまります

水泳は、とてもエネルギーを使います。これまで以上に疲れがたまるので、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。新型コロナウイルス感染症予防の観点からも、『頭が痛い』『咳が出る』『ポーっとして、だるい』などの時は、自宅でゆっくり休養しましょう。

目・鼻・耳・皮膚・心臓など、気になる所がある人は、お医者さんにOKをもらってから入ろう！



準備運動、整理運動
しっかり！

持ち物には、名前を書いて忘れ物のないようにしよう。
学校からの貸し出しはありません。

シャワーをあびたら、髪の毛をきれいに帽子の中に入れてよう！

水泳の前後は、「せっけんで手洗い・消毒！」

「つめきり」もできていますか？清潔検査の結果を見ると、“×”がついている人がたくさんいます。長いつめは、友だちを傷つけるだけでなく、生づめがはがれるなど、大ケガのもとにもなります。バイキンもためやすいので、短く切りましょう。足のつめも忘れずに！



ねんせい ほけんがくしゅう じっし 4年生の保健学習を実施しました！

4年生の保健学習では、まず、入学してからの毎年の身長をグラフに表し、自分の成長をふり返りました。毎年、同じくらい伸びている子、ぐんと伸びた時期がある子など、一人一人、成長の仕方が違うこと、みんな大きく成長していることを実感しました。



さらに、「大人に近づく体」として、体の外面、内面が今後、どのような変化(二次性徴)が起こるのかを学習しました。思春期に起こる体の変化は、早い、遅いはあっても、だれにでも起こることです。ですが、不安に感じる子もいます。ご家庭でも、お子さんの発達段階に合わせて、命の大切さや願いをくり返しお話してください。

