

ほけんだより

令和2年度
5月18日(月)
新宮北小学校
保健室

お家の人といっしょに読みましょう！

休校が長くなっていますが、みなさん元気になっていますか？

この休校期間に、今まではなかなか出来なかったことにチャレンジしている人もいれば、いつものように外に出ることが出来なかったり、友達と自由に会えないことが続いたりして、少し元気が出ない人もあるかもしれませんね。学校が再開したら、今までの分も友達や先生と楽しくすごしましょう！みなさんと学校生活を送れることを楽しみにしています！

こんなことはありませんか？



やる気がでない
集中できない



イライラする
落ち着かない



悲しくなる
落ちこむ

気がつかないうちに、
心がつかれていま
せんか？

リラックスしよう

リラックスした状態とは、心と体が落ちてついでゆったりした状態のことをいいます。自分にあった方法を見つけましょう。



好きなことや運動などで
気分転換をする。



深呼吸をして、体の
緊張を追い出す



生活リズムを整えて心と
体のバランスをたもつ

困ったことや心配なことがあったら、お家の人や友だち、先生に話すことで、心の中の不安がなくなったり、小さくなったりしますよ

熱中症に気をつけよう！

近ごろ、暑くなってきました。急に気温が上がってくると、体が暑さになれていないことで、熱中症が起こりやすくなります。また、今はマスクを着用することが多く、暑さを感じやすくなっています。いつも以上に熱中症に気をつけましょう！



ぼうしをかぶろう！



こまめに水分を
とろう！



すいみんや栄養を
とって体力をつけ
よう！

今のうちから、
体を動かし
汗をかくよう
にして、夏の暑
さに負けない
ための準備も
大切です。

【保護者の方へお願い】

学校では再開にあたって、休み時間後・トイレ後・給食前の手洗い、換気、マスクの着用、できるだけ密集を避ける等に気をつけ、新型コロナウイルス感染防止に努めていきます。

ご家庭でも、次のことにご協力をお願いします。

1. マスク、ハンカチ（タオル）の準備について

- マスクは、毎日着用して登校させてください。学校には、忘れたお子様にお渡しできるだけの在庫がありませんので、毎日忘れずにご準備ください。
- 毎日清潔なハンカチを持たせてください。何度も手を洗うため、複数枚用意されるかハンドタオル等大きめのものを準備されてください。

2. 登校前の健康観察と検温について

毎朝、登校前の健康観察と検温をお願いします。発熱、悪寒、頭痛、腹痛、においや味の違和感、その他にも風邪の症状がある時は、無理に登校せず、自宅で休養されるか、場合によってはかかりつけの医療機関を受診してください。

3. 水筒（十分な水分）、帽子の持参・着用について

これから益々暑さが増していきますが、長い休校期間で、子ども達はいつものように、運動したり汗をかいたりする機会が少なかつたため、熱中症がおこりやすいことが心配されます。また、こまめに水分補給をし、学校の行き帰りや休み時間に直射日光を避けるため、水筒と帽子の準備をお願いします。

4. 調節のしやすい衣服の着用について

学校では換気のため窓を開けていますので、その日の天気によっては、まだ肌寒く感じる場合があります。調節できる服装での登校をお願いします。

5. お子様の体調不良時のお迎えについて

熱が高くない場合でも、倦怠感や風邪の症状があることで早めのお迎えをお願いすることがあります。保健室では長時間の休養ができませんので、ご協力をお願いします。