

# ほけんだより

2020.5 高台寺小学校 保健室

新学期が始まってすぐに長いお休みになってしまいましたが、みなさん元気に過ごしていますか？  
新しい担任の先生や友達に会えない、遊びに行けないなど、普段と違う生活で戸惑っている人も多いと  
思います。しかし、これもみなさんとみなさんの周りには大切な人たちの健康を守るため。  
「かからない」「うつさない」ために気をつけて生活するようにしましょう。

いま じぶん せいかつ かせ  
#今の自分の生活をふり返ってみましょう

家庭学習は何時から始まりますか？

\_\_\_時 \_\_\_分



何時に寝ていますか？ \_\_\_時 \_\_\_分



何時に起きていますか？

\_\_\_時 \_\_\_分



毎日、排便(うんちを  
することは  
していますか？



朝ごはんはしっかり  
食べていますか？



早寝・早起きをしよう

早寝・早起きをすると「免疫力(病気に負けない力)」が高まります。毎日同じ時刻に寝て、起きることを心がけましょう。

1日3回食べよう

食事(しょくじ)も病気(びょうき)に負けない力(ちから)をつくるためには大切(たいせつ)です。特に朝ごはん(あさごはん)は重要(じゅうよう)です。体温(たいおん)を上げたり、うんち(うんち)が出やすくなったりと体の調子(ちょうし)を整(ととの)えます。

適度(てきど)な運動(うんどう)をしよう

ずっと家(いえ)の中(なか)でごろごろしている人(ひと)はいませんか？運動(うんどう)不足(ふそく)になると体力(たいりょく)も心(こころ)も落ち込(お)んでしまいます。また、体(からだ)を動か(うご)かすことで夜(よる)もよく眠(ね)れます。家(いえ)でできる運動(うんどう)に取り組(と)り組(く)んでみましょう。



# ほけんだより

保護者の皆様へ

2020.5 高台寺小学校 保健室

臨時休業中のお子さんの体調はいかがでしょう？保護者の皆様には、新型コロナウイルス感染症対策にご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。

大切な子どもたちの心と体の健康を守るために、今後ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

## 健康観察について

5月13日(水)の課題等配布日に各担任から配布された課題と併せて、5月14日(木)からの「健康観察表(新型コロナウイルス感染症対応用)」を入れさせていただきました。4月同様、毎日の健康観察をお願いいたします。毎朝お子さんの体温、体調を確認の上、健康観察表への記入をお願いいたします。

## 新型コロナウイルスから子どもたちを守るために

### ～公益財団法人ユニセフ協会HPより～

#### 正しい情報を得てください。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染経路や症状、予防方法等に関する正しい情報を、確かな情報源から得てください。口コミやインターネット上で広がる偽情報に注意しましょう。

#### 子どもたちの体調管理と感染予防を。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の症状は、一般的な風邪と酷似しています。もしお子さんの具合が悪くなったら、医療機関の指示に基づいて受診しましょう。学校にも症状を伝えてください。お子さんには、分かりやすい言葉で状況を伝え、安心させてあげてください。

正しい手洗い、咳をするときに肘やティッシュで覆い、目や口を触らない、といった正しい衛生習慣を伝え、家でも学校でも実践できるよう教えてください。

#### 子どもの心に寄り添ってください。

非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形であらわれます。眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、引きこもりがちになったり、怒りやすくなるお子さんもいるでしょう。

こうした反応を優しく受け止め、こうした状況では当然のことであると説明してください。お子さんの心配事に耳を傾け、慰め、たくさん褒めてあげてください。年齢に応じた情報を伝え、何が起きているのか自分の身を守るために何ができるのかを話してあげましょう。

☆4月24日(金)に配布させていただいた「ほけんだより 特別号」のストレスチェック、ご覧いただけただしょうか？(HPにも掲載してあります！)手軽にお子さん心の健康状態をチェックしていただけます。是非、ご活用ください！

