

えがおつうしん



桜並木学園
つくば市立並木小学校
保健だより NO.1
令和2年4月15日

入学・進級おめでとうございます！新年度が始まりました。新型コロナウイルスの影響で休校期間が延長となりましたが、みなさんが元気に笑顔で学校生活を送れるように、保健室から精一杯サポートします。みなさんに会える日を今から楽しみにしています。よろしくお願いします。

【4月の保健安全目標】

- ◆保健：自分の体を知ろう～健康診断を正しく受けよう～
- ◆安全：安全に登下校しよう



【保健室について知ろう！】～どんなところかな？～

保健室について

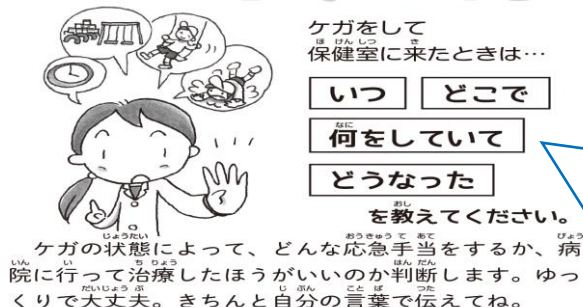
- けがの手当てをします。けがをしたときは、保健室に来る前に傷口を水道でキレイに洗ってくださいね。
- 体のぐあいが悪いとき、熱を測ったり、ベッドで休んだりします。
- 自分の体や健康について知ることができます。体や健康についての本や資料が置いてあります。
- 心配なことや困ったことがあるとき、相談にのります。どうすればよいか、いっしょに考えましょう。

保健室のやくそく

みなさんにとって安心していただける保健室になるよう協力をお願いします。

- ① 担当の先生にことわってから来ます。お休みしている人のことも考えて、静かに利用しましょう。
- ② 具合が悪いときのお休みは1時間です。良くならないときは、早退することもあります。
- ③ 保健室のものは、先生に声をかけてから使い、終わったら、もとの場所にもどします。

教えてほしい 4つのこと



〈保健室からお願いです〉

保健室での手当ては、「応急処置」です。くり返しの手当てや治療が必要なときは、病院へ行きましょう。また、かぜ薬などの「のみ薬」は保健室にありません。体の調子が悪いときは、おうちの人と一緒に早めにお医者さんでみてもらいましょう。

【はじめまして！養護教諭の星真菜美(ほしまなみ)です！】



学校が再開し、並木小学校のみなさんと会える日を今から楽しみにしています。挨拶をとおして、みなさんの顔と名前を早くおぼえていきたいです。保健だよりもぜひ読んでくださいね♪どうぞよろしくお願いします。

出身地：福島県(猪苗代町) 好きな食べ物：焼肉・メロン・パフェ

【こんなときこそ！こころと体の健康に気を付けよう！】

新型コロナウイルスの影響で、みなさんも家の中で過ごすことが多いと思います。自由な行動が制限されてしまうと、イライラしたり不安を感じやすくなったりします。そのような中でも、やはり規則正しい生活を送ることがこころと体の健康に一番です。次のことに気を付けて生活してみましょう。



起きる時間を決め、早起きしよう。



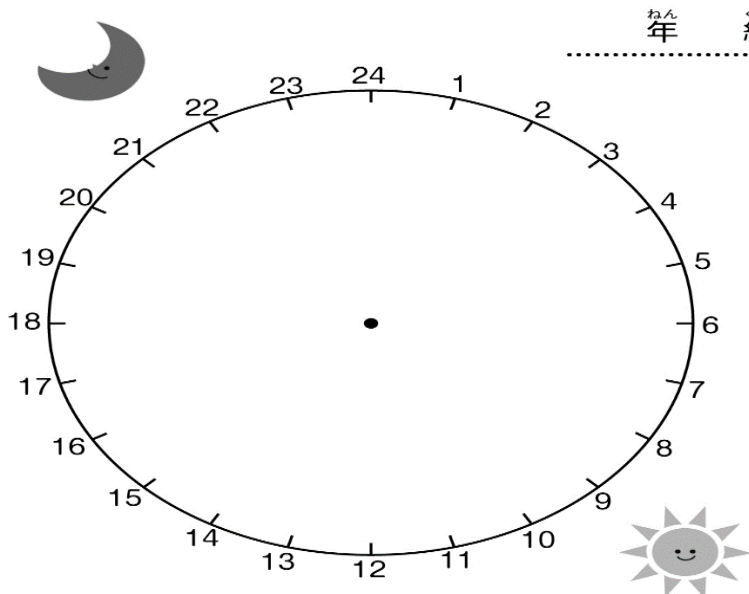
起きたら太陽の光を浴びよう。体温・代謝・ホルモン分泌リズムが整って、イキイキとした1日を過ごせます。



朝ごはんをしっかり食べよう。元気の源です。



一日の生活予定表



年 組 名まえ

自分の24時間の生活の予定（すいみん、食事、勉強など）について、時間を区切って円グラフに表してみよう！

●ねる時刻 時 分
●おきる時刻 時 分
●すいみん時間 時間 分

気がついたこと



できることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするようにしましょう。例えば、お気に入りの本を読む、音楽を聴く、ストレッチや手軽な運動でリフレッシュをするなどです。

NHK「ガッテン！」のHPでは、おうちでも気軽に行える体操を紹介しています。体を動かして体力をアップさせましょう！
<http://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/coronavirus/>



＜保護者のみなさまへ＞

○日頃より、本校の学校保健活動にご協力いただきましてありがとうございます。今年度の定期健康診断は、休校に伴い日程が変更になります。学校医の先生方に相談し日程調整を行いますので、詳細が決まり次第、お知らせいたします。

○15・16日に日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」加入のお知らせを配付いたします。申込書は次回登校日にお子さんを通して担任までご提出ください。460円の負担金は、5/15に学校諸会計より引き落とされます。よろしくお願いいたします。