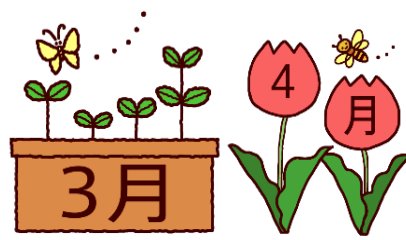


ほけんだより

～はるやすみ号～



令和3年3月22日
加茂名南小学校 保健室
No.14

まだまだ4密
ふせぐんジャー

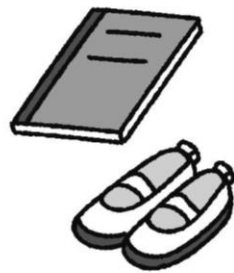


新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、臨休からスタートした4月。これまでに、誰もが経験したことのない1年でした。先生は、4月に加茂名南小学校に来たので、みなさんの素顔をほとんど知りません…。マスクなしの生活にもどる日は来るのか…気軽に旅行に行ける日は来るのか…。未来のことは分かりませんが、きっといつか、この厳しいたかいを乗り越える日が来るはず!これからも、最新の情報を取り入れながら、4密(密集・密閉・密接・密着)を防ぐ生活を心がけましょう! もちろん、マスクや手洗い、かん気、規則正しい生活なども続けましょう。

春休みは新学期の準備期間



気になるところ、治療などをすませておこう。



新学期から使う持ちもの、準備はOK?



休み中も生活リズムは変えずに過ごそう。



新年度にがんばる目標をたてよう。

1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



友だちとなかよくすごした



食後はきちんと歯をみがいた



ぐあいがよくないところをなおした

家で過ごす時間が長かったので、臨休中など、生活リズムがくずれてしまった人もいたのではないのでしょうか。

「頭が痛い」「しんどい」などの症状で保健室に来る人のなかには、朝ごはんを食べていなかったり、パンだけ、ごはんだけ、クッキー…など、〇〇だけ、おやつだけ、という人も多いです。夜おそくまで起きていたりする人が多いです。新しい学年に向けて、自分の生活リズムを見直しましょう。

保護者のみなさまへ

今年度も、学校保健活動へのご理解・ご協力ありがとうございました。保護者のみなさまには、ほけんだよりを通じ、健康情報や子どもたちのようすなどをお伝えしてきました。ご家庭で“健康”について考えたり、話したりするきっかけになっていれば幸いです。

昨年度末より、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、保護者のみなさまには、日々の検温や健康観察、マスクの準備等ご協力いただき、本当にありがとうございました。まだまだこの感染症とのたたかいは続きそうです。引き続き、感染予防等よろしくお願いいたします。

新年度は、保健関係の手紙や提出物などが多くなり、健康診断も始まります。提出期限の厳守や書類の確認等、大変お手数ですが、ご協力よろしくお願いいたします。

◇ 今回のほけんだよりは、おもて面だけです。うら面は、ありません。◇

印刷の具合により見えにくいことがあります。加茂名南小 HP にもアップしておりますので、ぜひご覧ください。



サイズの合ったくつをはいていますか? 小さすぎたり、大きすぎたりしていませんか? よく、上ぐつのかかとをふんだり、ぶかぶかのくつでこけそうになったりしている人たちを見かけます。足を痛めたり、けがにつながったりすることがあるので、自分の足に合ったくつをはきましょう。