

おうちの人といっしょによみましょう！



えがお

えがおいっぱいになりますように

2020^{ねん} 4月 8・10^か

No. 1

「自分のからだを知ろう！」

高瀬小 保健室

39人の1年生のみなさん、ようこそ高瀬小へ。1年生から6年生まで202人がそろい新しい学年がスタートします。元気に学校生活を送るための基本となる、「こころとからだの健康」を保健室からお手伝いをします。藤原千佳です。どうぞよろしくお願ひします。



笑：笑顔にっこり笑顔が笑顔をよんで相手もにっこり♪

笑顔を大切に♪

顔：顔を見て気持ちわかるよ 元気だね♪

で：「でも…」「だって…」ではなく、プラスの言葉からはじめよう♪「ありがとう♪」

新：新しい教室、先生 トッキドキ ウクウクするね♪

学：学校を楽しむためには、まず健康！早ね・早おき・朝ごはんでいい気持ち♪

期：期間は小学校6年間！心もからだもぐんぐん伸びるよ 竹の子みたい♪

かんせんしょう たいさく

感染症対策！

連日、トップニュースで新型コロナウイルスについて報いられています。大事なことですね。まずは予防！一人ひとりができることをしっかり・確実にとりくんでいきましょう。

【学校では…】 一人ひとりがとりくむこと！



マスク着用！

中々手に入りにくい状況が続いています。手作りや布マスクもOK！



こまめな手あらい！

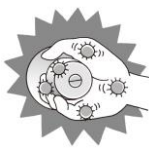
薬用石けんでの手あらいが有効とのこと。体育の後、トイレの後、遊んだ後、給食の前、そうじの後等こまめに手をあらいましょう。



換気！

空気が流れるために教室の窓は全開にします。天気によっては寒い！という日もあるかもしれません。寒さが苦手な人は、はおれるもの持っておくとよいですね。

【そのほかにも…】 先生方が！



消毒作業！

2時間目（10時）と4時間目（12時）の途中で、教室のドアや電気のスイッチ、トイレのドア等を先生方が各教室を回り消毒作業をします。みんなは授業に集中！あいさつはしなくてよいですよ。一日の授業が終わり、みんなが帰った後、先生方みんなですらに机やイスの消毒もします。

【おうちでは…】 一人ひとりがとりくむこと！※免疫力をおとさない！



すいみん！

たっぷり・ぐっすりすいみん！おそくても夜10時までにはおふとんに入りましょう♪



食事！

ごはんもお魚もお肉も野菜もくだものも。何でもバランスよく♪



検温！

体温を計って登校します。結果は連絡帳に書きます。発熱や風邪の症状がある時は、おうちで様子を見ましょう。

3密を避ける！

「ウイルス対策 かきくけこ」西日本新聞4月4日
どんな人にも朝は訪れます。その訪れる朝が少しでも明るい朝であってほしいと思ひました。（中略）そんな私が考える「かきくけこ」があります。「か」は考え込まない。「き」は気持ちを切り替える。「く」は工夫する。「け」は健康に気をつけて生きる。「こ」はコロナに負けない気持ちを持つ。（中略）そんな時こそ助け合って生きていかなければいけないと思ひました。マスクを24時間態勢で作っている人、何より普段通りに生活ができて今に感謝。

参考にしてください。早く終息しますように♪

健康診断が始まります

あたら がつねん はじ
新しい学年が始まります！
ぜんりょく がっこうせいかつ
全力で学校生活を
おくるために

けんこうしんだん
健康診断
の
もくてき
目的は



いちねん さいしよ
1年の最初に
たいせつ じゅぎょうじかん つか
大切な授業時間を使って
けんこうしんだん おこな
健康診断が行われます。

今年度お世話になる学校医の先生です



内科：山田 隆史先生
歯科：尾崎 重紀先生
眼科：田中 俊朗先生
耳鼻科：江浦 陽一先生
薬剤師：朝倉 裕輔先生
検診の時など、しっかりあいさつ
しましょうね♪

☆健康面の問題をスクリーニング！

健康面の問題や病気の疑いがないか調べます。
これを「スクリーニング」と言います。もし、
「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいませう。



☆自分の成長について知る！

からだバランスよく順調に成長しているかを調べます。肥満ややせすぎがあるときは、食生活について考えたり運動の習慣をつけたりするきっかけにしましょう。



☆自分のからだに関心をもつ！

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。



お知らせ！

身体測定があります。
4月13日(月) 体操服！
メガネ！ 4月15日(水)
4月16日(木)
※1時間目～4時間目
今年度はペア学年ではなく単学年で！

朝のスタートがカギ！

朝の過ごし方で一日が変わります。
理想的な朝の過ごし方は…？

①早く起きよう！

まずは早起きして、時間に余裕をもって一日をスタート。



②朝ごはんを食べよう！

午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。



③ていねいに歯をみがこう！

口の中に菌が増えやすいのは、夜ねむっている間。1本1本をみがくつもりでていねいに。



④トイレに行っておこう！

うんちは体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。



おうちの方へ

児童の保健室利用と早退について

登校後、体調をくずした場合、保健室で休養するのは1時間程度とし、症状が続く場合や改善しない場合は早退とし、家庭での休養や医療機関への受診をお願いします。その場合、お子さんの下校の安全のため、お迎えに来ていただくようお願いします。



健康面のサポートを！

新学期は新しいことばかりです。やる気・不安・緊張などいろいろな思いで大変疲れやすくなっています。おうちでは、生活リズムを整えて、特に睡眠を十分にとって翌日に疲れを残さないようにサポートをお願いします。また、学校の様子などを聞いてあげてお子さんの気持ちをしっかり受けとめてください。

朝、お子さんの健康観察もお願いします。気になること等ありましたら、連絡帳でお知らせください。

※今年度もどうぞ、よろしくお願いします。

