

ほけんだより

令和3年1月26日
調布市立第二小学校
保健室



健康に過ごせますように…

3学期ももう2週間が過ぎました。学校生活の中で気をつけなくてはいけないことは相変わらずあるけれど、みんな頑張って元気に過ごしている様子うかがえます。新型コロナウイルスについて、いろんなことを感じている人たちもいるかもしれませんが、自分にできる予防をしっかりとやりつつ、無理なく過ごしていきましょう。心配だな、と思うことがあったら担任の先生や保健室でも相談してくださいね。

からだ ころろ げんき 体と心の元気のために

マラソン週間が終わるまであと少しですね。マラソン、といっても大切なのは、自分のペースで走ること、同じくらいのペースで長く続けて走ること。みんな楽しそうに気持ちよさそうに走っていますね。寒い日でも、走ることで体がぽかぽか温まってきます。ほんのり汗がにじみ始めると気分もすっきり、やる気も出てきますよ。体と気持ちの元気のためにがんばってくださいね。

3学期の身長・体重測定が終わりました

3学期は、いのちの大切さにつながる話をそれぞれの学年に合わせてしたあとに測定をしました。このあと、その結果を返します。体の成長は、人によってちがうものなので、自分なりの成長をおうちの人と確かめてみてください。

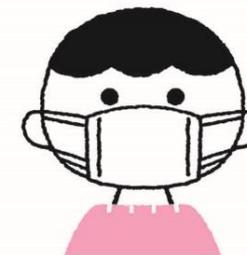
「健康手帳(けんこうてちょう)」は、最後のページの「健康のめあて」のチェックと、4ページの「身長・体重欄」におうちの人にサインやはんこを押してもらって、今週中にまたもってきてください。

OK マスクと NG マスクを比べてみよう

病気の予防のためには必要なマスク。毎日つけて生活するのは大変ですね。でも、せっかく着けているので、効果のあるつけ方をしていきましょう。



- 顔のサイズに合っている。
- 鼻～あごまで覆っている。
- すき間がなく、顔にぴったりとフィットしている。



こんなふうになっていないかときどき確かめてみてね



あごにつけている

すき間がたくさんある



鼻が出ている

— おうちの方へ —

まだしばらくは、今のような生活様式が続くそうですね。子供たちは、学校でのルールを守りながらも、年明けも日々生き生きと活動しています。インフルエンザの流行もなく、体調が悪くて来室する子も少ない状況で、子供たちの笑顔に元気をもらう毎日です。

今後大きな変化があれば、再度、文部科学省を通じ各自治体経由で学校に対応の指示があるかもしれませんが、当面は現在の対応を続けることとなります。

御家庭にも負担が大きいこともあるかと思いますが、改めて御確認ください。

- ・朝の健康観察・検温を確実にお願いします。
- ・発熱に限らず体調が悪そうときは早めに休養させてください。この時期は特に無理をしないようにお願いします。
- ・登校後に体調が悪くなった場合にはお迎えをお願いしていますが、これまでであれば学校で経過を見ていた程度の症状でもお願いすることがあるかもしれません。
- ・誰もがづらい時期です。不安や御心配なことがある場合は学校へ御相談ください。



具合が悪いときは ゆっくり休もう

今後もよろしくお願いいたします。