

ほけんだより 2月

令和3年1月29日 志免町立志免東小学校 保健室

令和3年がはじまり1カ月が経とうとしています。現在新型コロナウイルス感染症が流行していて心配な時季が続いていますね。感染症にかからないためには、規則正しい生活を送ることと手洗いやマスクの着用、換気などの感染症対策を行うことが大切です。今やっている感染症対策を続けて元気いっぱい過ごしていきましょう！

自分の健康状態を知り、しっかり管理しよう！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身です。毎朝、自分の健康状態を確認して学校に来るようにしましょう。もし、体調のことで心配があるときにはお家の人に言いましょう。



健康チェックをしよう！

- ねつはないか
- からだのだるさはないか
- せきは出ていないか
- のどのいたみはないか
- はなみず、はなづまりはないか
- あたまやおなかはいたくないか
- げりをしていないか
- はきけや気持ちわるさはないか
- しっかりねむれているか
- しょくよくはあるか

【体温をはかるとき】



- ①ワキのくぼみの中央に、体温計の先を下から上に押し上げるように挟む。
- ②30度くらいの角度でワキをしっかりとじ、ヒジをワキ腹につけます。さらにもう一方の手で軽くおさえる。

★こころのけんこう★

びょうききゅうほう ～10秒呼吸法～

やってみよう！
こころが
おちつくよ。



- ①目をつぶって体の中に入っている空気を「フー」とはきだします
- ②1, 2, 3で鼻から吸います。
- ③4で止めます
- ④5, 6, 7, 8, 9, 10で、口からゆっくり吐きます。



【コツ】

- ◎すうよりもはく方を意識します。
- ◎吐くときは、ゆっくりと、長く、優しく、シャボン玉を膨らませるようなイメージでおこないます。

こころがつかれてしまうときもあります。

そのときは、ゆっくりからだもこころもやすませてあげましょう。

なやみやんぱいごとがあるときには、お家の人や先生、友達などにお話をしよう。むりをしたり、がまんしたりしないでね。



保護者の皆様

いつも健康管理や感染症対策にご協力をいただきありがとうございます。

学校でも保護者の皆様や児童が安心して学校生活を送ることができるよう感染症対策（手洗いの徹底、手指消毒、換気、マスクの着用、学習方法の工夫など）を学校全体で行っております。ご家庭でも今一度感染症予防についてご確認よろしくお願い致します。

◎お子様やご家族の方が体調がわるいときには、むりをさせずお休みしていただきますようお願い致します。また発熱等の風邪症状がありますときには、かかりつけ医等にご相談され受診されますようお願い致します。

※感染症予防の観点より、学校では発熱の場合や熱がない場合でも体調が優れないときにはご連絡をさせていただいております。お手数をおかけしますがお迎えをよろしくお願い致します。

2月5日(金曜日)は、全校一斉の「お弁当の日」としております。これは、食に関する指導の一環として、設定しているものです。「食べること」に恵まれている現代の日本の食生活だからこそ、この取組を通して、「食」や調理される方への感謝の気持ちや食材への関心を高めていきます。よろしくお願い致します。