

すこやか

河原小学校

保健室発行

4月30日

文責：井芹則子

緊急事態宣言にともない、自宅でのSTAY HOMEが長く続き、子どもたちの心の健康や生活リズムを心配する声もきこえてきます。あれもダメこれもダメという見方だけではなく、できることをさがして心がリラックスしたり元気になれるように「これもできる」「あれもできる」という見方を心がけるといいと言われます。なかなか難しいですが、がんばりたいですね。

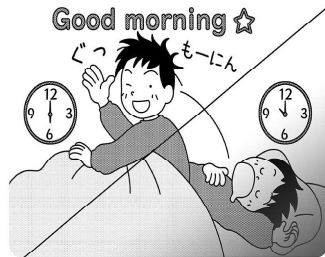


健康生活は!

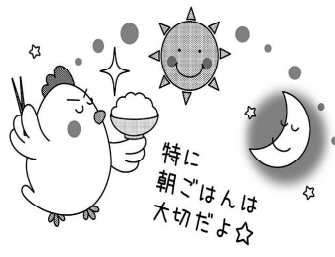
規則正しい生活リズムと生活習慣から

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。

早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる

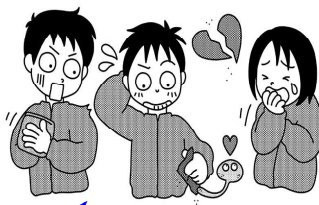


朝、決まった時間に排便をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける

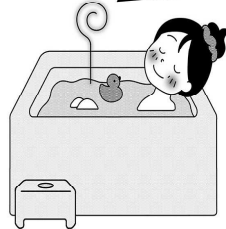


家族でチャレンジ!



ストレスの発散を心がけ

上手にリラックス



～おうちの方へ～

小学生に、一人一枚の布マスクが配布されました。確認はしましたが、お手元に届いたマスクの異状がありましたら、交換しますので学校までお知らせください。また、全員同じマスクになりますので必ず記名して学校にはもたせてください。

- 【布マスクの洗浄方法】**
- インターネット(経済産業省・文部科学省など)で動画も出ています
- ①専用のバケツに湯と洗濯用洗剤を入れ、その中でつけおき洗いと、汚れのひどい部分(口や鼻にあたる部分)には揉み洗いをする。
 - ②流水ですすぐ。
 - ③汚れが目立つ場合は、専用の容器に塩素系漂白剤1リットルに15ml(次亜塩素酸ナトリウム200ppm溶液)を入れ、5～10分つけおきする。)
 - ④流水で十分すすぐ。
 - ⑤水気をよく切った後、衛生的な場所に吊して乾燥させる。
 - ⑥個別に小さなビニール袋に入れ、衛生的な専用容器で保管する。

★★★ 保健室より ★★★

健康診断の行事は、ほぼ4月と5月に予定していましたが、すべて6月以降に延期になりました。見えないウィルスには、手洗いや消毒、うがいや歯みがき咳エチケットなどで自分なりの防御をして、この状況が早くいつもの日常にもどれるよう、今はがまんの時になりました。河原小の子どもたちは、おはようカードを忘れる子も少なく、みんなマスクを準備して(手作りのマスクも素敵だと思えます)登校してくれます。そんな子どもたちの笑顔を、毎日見れる日が早くくるよう今は登校できる日を安全に迎え入れる準備に励みたいと思います。

