

裏もみてください

# ☆きらきら☆

りんどうヶ丘小学校

保健室

R5.5.9

ゴールデンウィークは楽しかったですか？おでかけした人、家でゆっくりすごした人、いろいろだと思えますが、何をしたら教えて下さいね～。3日は今年度、最初の『1ラブ家族デー』もありました。チャレンジできましたか？みなさんの感想が楽しみだなあ。

さて、そろそろ疲れ気味の人が出てくる頃です。【はやね・はやおき・あさごはん】で体調をととのえますよ～！

## 5月の保健行事

5月11日(木)	内科検診	学校医の辻先生に、胸の音、のど、背中などをみてもらいます。 たいそう服を忘れずに!!!
5月12日(金)	尿検査予備日	4月の尿検査で提出できなかった人はこの日に出します。
5月18日(木)	眼科検診	学校医の小野先生に目の病気がないかみてもらいます。
5月26日(金)	尿検査二次	必要な人にはお知らせを出します。

新学期から1カ月。少し疲れたなあ...という人は、

## 朝の生活習慣の見直しから始めよう!

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何か?

### スタート 起床

睡眠は大切なので、学校に行くぎりぎりまで眠るほうがいい  
はい → **せ**  
いいえ → **け**

### け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい  
はい → **い**  
いいえ → **ん**

### か ざんねん!

食べた後は必ず歯みがきを。また、眠っている間に増えた歯垢を取りのぞきます。

### こ トイレ

元気なうちはどちらかな？  
ガチガチ・ころころうち → **つ**  
バナナうち → **う**

### い ざんねん!

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。  
朝ごはんを脳やからだのエネルギーを補給しましょう。



### ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、歯みがきをしたらほうがいい  
はい → **こ**  
いいえ → **か**

### つ ざんねん!

ガチガチ・ころころうちは、水分や野菜が足りないうち。  
バナナうちは、腸の健康がばっちりなうち。  
毎朝トイレでうちを出す習慣をつけよう。

### せ ざんねん!

朝は元気のためにできることがたくさん。  
朝日をあびて脳を目覚めさせたり、朝ごはんをエネルギーを補給したり。  
うちを出すのも大事です。



### う いったらっしやい!

朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう!

### ゴール

## 新型コロナウイルス感染症について

5月8日から5類感染症へ移行しました。出席停止等が変わりましたのでお知らせします。

**出席停止基準**: 児童生徒の感染が判明したとき

**期間**: 発症した後、5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

※濃厚接触としての特定は行われません。また、発熱や咽頭痛、咳などの普段と異なる症状がある場合は、病欠扱いとなりますが、無理をせずに自宅で十分休養をとるようにして下さい。

**マスクについて**: 学校では着用を求めないことが基本となります。コロナ前と同様、給食準備の際はマスクを着用します。給食用のマスクはご準備下さい。

**朝の健康観察について**: 朝の検温及び健康観察はお子さんの健康状態を把握するために継続をお願いします。また、毎朝、提出いただいている健康チェックカードは、25日に始まります水泳学習の健康チェックカードも兼ねていますのでそのまま継続します。朝のお忙しい時間かと思いますが、よろしくをお願いします。

**ハンカチ・ティッシュについて**: 大人になっても必要なエチケットですので、今のうちから毎日、清潔なハンカチを身につける習慣がつくといいなあと思います。ハンカチ・ティッシュは毎日持たせて下さい。予備のハンカチをランドセルに入れておくと安心です!

**咳エチケット**: 咳・くしゃみをする際、ティッシュ・ハンカチや、袖、肘の内側などを使って口や鼻をおさえます。(感染症を他の人に感染させないためのエチケット)

**抵抗力を高める**: 身体の抵抗力を高めるため、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」が大切です。1,2年生は夜9時まで、3,4年生は夜9時半まで、5,6年生は夜10時までに寝るといいなあと思います。そして、1日のエネルギー源でもある『朝ごはん』を食べてきて下さい。

### ～吉川のひとりごと～

☆この時期になると中1の長男が年中だった頃のことを思い出します。年中で転園し幼稚園に行き始めた長男は、初めての環境が苦手な人見知り。泣きながら行くのは当たり前。送迎を担っていた祖父母は本当に心配で心を鬼にして送り出してくれていました。家に帰って「今日何した?」と聞くと「先生の後ろで友だち見てた。」との答えに、しょうがないよねと思いながらも心配の日々。でも、あんまり聞くとこちらでも心配、本人も心配だろうと思い、ここは担任の先生とお友だちを信じて待とうと心に決め、「今日もよくがんばったね～」と伝えるようにしました。自然にお友だちの名前が出始めたのは6月頃だったかなあ。

小学生になっても1年生の間は1年間泣いて登校した長男でしたが、今では立派に? 成長し、楽しそうに中学校へ行っています。子どもは成長します。心配や不安も絶えませんが、しっかり見守って良いことも悪いことも見過ごさないようにしたいと思います。

★先日、委員会活動に時間に5年生の女の子が「先生、去年の水泳の時に使っていたチェックカードです。いるかなあと思って。」と渡してくれました。今年来たばかりの私に、こんな風にしてましたよと、水泳が始まる前に教えてくれる心遣い、すごいなあと感心しました。髪を切ってくれば、「先生髪切りましたね。」と何人もの子どもたちが言ってくれます。素直でかわいい『りんしょうっこ』に毎日きゅんきゅんさせられます。

