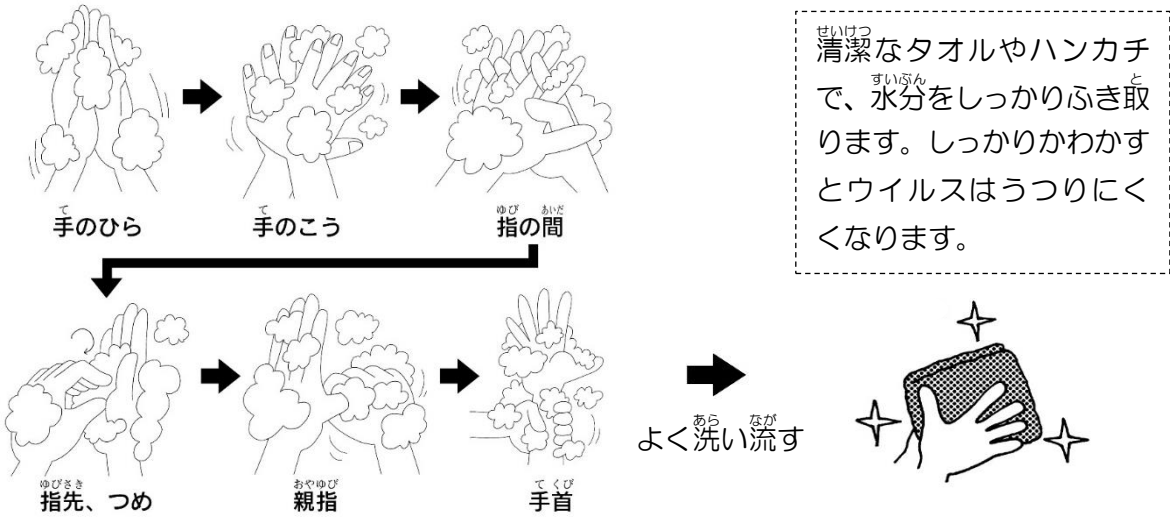


* ほけんだより * 5月 *

令和2年5月12日 No.3
 枚方市立枚方小学校 保健室

みなさん元気に過ごしていますか？それぞれがステイホームをがんばっていることと幸いです。少しずつではありますが、登校が始まります。先生たちはみなさんに会えてとてもうれしいです。しかし、まだまだ状況はきびしく、油断は禁物です。今後も予防しながらの分散登校となります。学校でもみんなに気をつけてもらわないといけないことがたくさんありますが、自分やまわりのみんなを守るために、引き続き感染症対策と予防をお願いします。

正しい手洗いでできていますか？



3つのせきエチケットを守ろう！

- ① マスクをつける。
 - ② ティッシュやハンカチで口や鼻をおおう。
 - ③ 服のそでで口や鼻をおおう。
- うらにつづきます。



☆☆☆ 続けましょう！毎朝の健康チェック習慣 ☆☆☆

5月12日、13日、14日の登校日に「健康観察カード」を配布します。これは自分の体温や健康観察の結果を記録するカードです。毎朝体温を測って、自分の健康をチェックしましょう。毎日チェックするのは大変ですが、自分の平熱を知ったり、自分の体の変化に気づくことができるととてもよい機会です。おうちの人と一緒にやってみてね。
 ※登校したら毎朝忘れずに、担任の先生に提出してください。



5月
健康観察カード

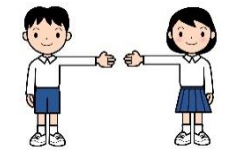
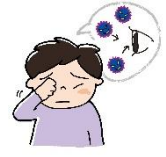
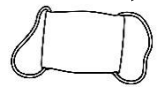
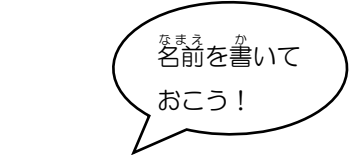
平熱: 36.5 °C

(1年5組10番 ひらかた たろう)

日	曜日	体温	健康観察	日	曜日	体温	健康観察
12	火	36.8 °C	特になし せき だるい 腹痛 はき気 のどの痛み 頭痛 ()	23	土	°C	特になし せき だるい 腹痛 はき気 のどの痛み 頭痛 ()

児童のみなさんへ ~ 次のことを守りましょう ~

- ① マスクをつけましょう。
 布マスクを一人1枚配ります。名前を書いて誰のものかわかるようにしておきましょう。もう1枚は後日配る予定です。
- ② 毎朝、自分の健康チェックをしましょう。(健康観察カードを記入してください。)
 体温を測ってから登校してください。健康観察カードは忘れずに学校に持ってきてください。
- ③ 体調がわるいときは、おうちの人に伝えて、ゆっくり休みましょう。
- ④ 手洗いをしっかりしましょう。
 清潔なハンカチ・タオルも忘れずに持ってきてください。
- ⑤ 登校途中で体調がわるくなった場合は、教室に行く前に保健室か職員室に来てください。
- ⑥ 手で顔をさわらないように心がけましょう。
 目や鼻、口からうつります。
- ⑦ ソーシャルディスタンス(互いに手をのばして届くきよ)を保ちましょう。



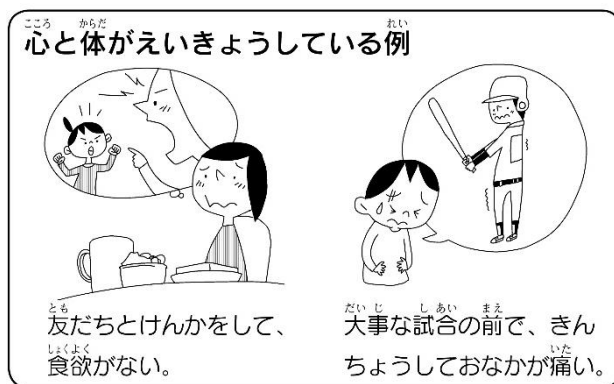
ちょっとつかれてきていませんか？いつもの自分とちがうところはありませんか？



「心」と「体」はつながっている？

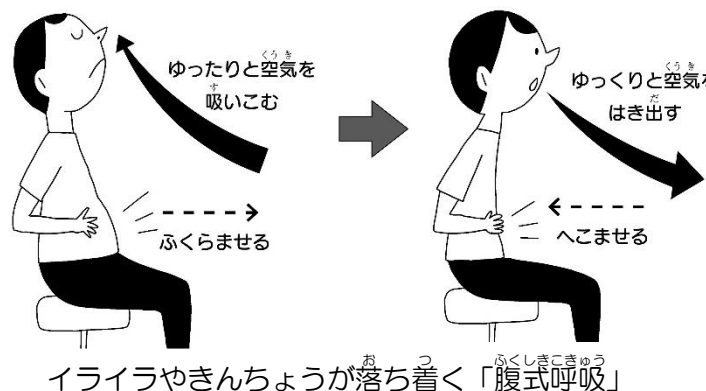
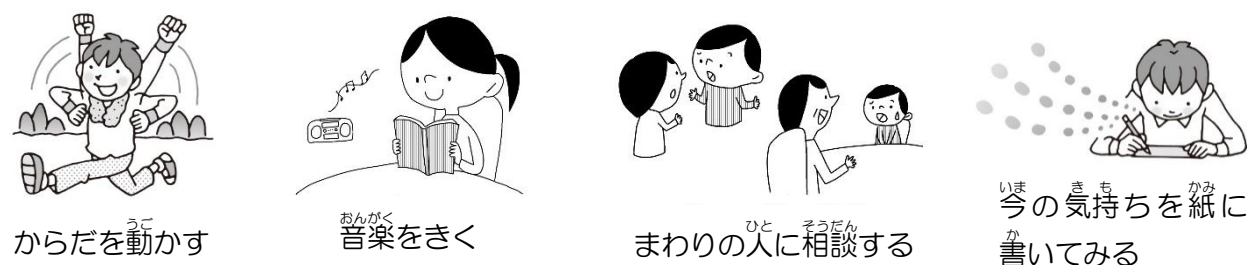
不安なやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなる場合があります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、調子がよいと、気持ちも明るくなります。

このように「心」と「体」はたがいに影響し合っています。



なやみやイライラがあるときは？

毎日の生活の中で、楽しいことだけでなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。不安なやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう。



他にも、

- ゆっくりお風呂につかる
- 十分なすいみんをとる
- おいしいものを食べる
- 本を読む
- マッサージやストレッチで体をほぐす
- 温かい飲み物を飲む など

自分なりにできる、リラックス法をみつけて、心の健康を守りましょう。

毎日新型コロナウイルス感染症のニュースばかりでとても不安になっていると思います。今はいろんなことが制限される生活で、気がつかないうちにからだや心がかたまってしまっている場合があります。気持ちがおちこみがち、やる気が出ないなどいつもとちがうところはありませんか？誰にでも起こりうることです。そんなときは信頼できる大人や先生に相談してくださいね。

もしも日々の生活でしんどいことがあったら...

電話相談窓口で相談することもできます。以下に専門ダイヤルを紹介します。だれでも利用できる相談機関です。

相談窓口	電話番号など
心の健康相談統一ダイヤル	0570-064-556 月～金曜日 9時30分～17時
枚方市教育委員会 『子どもの笑顔を守るコール』	072-809-2975 平日 月～金曜日 9時～17時
すこやか教育相談24	0120-0-78310 24時間対応
大阪府教育センター 『すこやかホットライン』 (子どもからの相談)	06-6607-7361 月～金曜日 9時30分～17時30分
大阪府教育センター 『さわやかホットライン』 (保護者からの相談)	06-6607-7362 月～金曜日 9時30分～17時30分
子どもの虐待ホットライン	06-6762-0088 月～金曜日 午前11時～午後5時
LINE相談	小・中・高校生対象のLINEを活用した相談システム 月曜日 午後5時～午後9時

