

# ほけんだより



令和2年6月号  
枚方市立津田小学校  
保健室

久しぶりの学校はどうか？5月には4日間だけでしたが、みなさんの元気な姿を見ることができて、安心しました。学校がお休みの間に、みなさんがどんな気持ちで過ごしていたかとても気になっています。『からだの健康』はもちろんですが、『こころの健康』も大切です。15日から、学校が本格的に始まろうとしています。『まだ休んでいたい…』という人も『やっと学校に行けてうれしい！』という人もいます。生活リズムが戻らず、「朝起きるのがしんどい…」という人は、『早寝・早起き・朝ごはん』で徐々に戻していきましょう。コロナのこと・新しいクラスのこと、心配なことがたくさんあるかもしれません。不安なこと、悲しいこと、イライラしたりする気持ちを聞いてほしいなあと思ったら、少しずつおうちの人や先生に話してくれたら嬉しいです。



## 保護者の方へ…引き続き、ご協力お願いします

### ☆朝の体温測定と健康観察をお願いします

熱や風邪の症状があるとき、(せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・だるい・息苦しい等)少しでも体調が悪いときは、絶対に無理をせず、おうちで休ませてください。

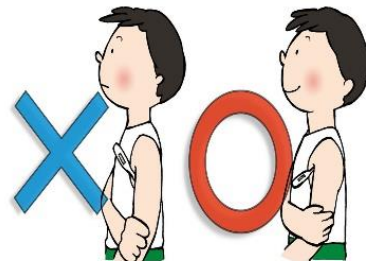
### ☆必ずマスクをつけて登校させてください

手作りマスクやハンカチマスクもOKです。  
色柄や素材の指定は特にありません。

### ☆「検温カード」を必ず持ってきてください

毎日「検温カード」に体温と体調を記録しておいてください。  
医療機関や保健所から提出が求められる場合があります。

### ☆学校にいる間に「しんどいなあ」と思ったときは、すぐに先生に相談させてください



※今月より、二測定・視力検査・聴力検査を始めていきます。

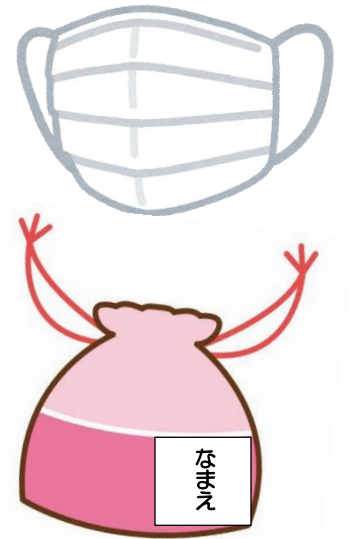
学校医による健康診断(内科・歯科・耳鼻科・眼科等)は2学期以降に実施させていただきます。

## ☆保護者の方に、加えてお願いがあります

今月から授業が始まっていくにあたって、体育の授業や給食の際には、マスクを外すことがあります。その間、マスクの保管場所が必要になります。保護者の方にはお手数をおかけしますが、マスクを入れておく袋(巾着袋・ビニール袋・ジップロックなど)を用意していただきたいと思います。

特に指定はしません。お子さんと話し合ってください、マスクを清潔に保管できるものを登校の際に持たせてください。

※必ず袋に名前を書いてください。



## 学校再開後に心配なことがあります ☹️

- ・ 朝起きられない、体調不良、無気力等の理由で、遅刻や欠席が繰り返され、不登校状態になっていく。
- ・ テレビやインターネット、ゲームへの依存傾向が高くなっている。
- ・ 腹痛・頭痛や不眠、食欲不振、退行、うつ、がんばりすぎる等の症状が心や体、行動に現れる。
- ・ 教室や体育館等、大勢の人がいる場所に入りにくいと感じるようになる。
- ・ 対人トラブルや暴力行為等が増加する。校内外での問題行動や非行、不良行為が増加する。
- ・ 感染者やその疑いのある人に対するからかい・中傷などの発言やいじめ(ネット上も含む)が増加する。
- ・ 授業中に集中できない児童が増加する。
- ・ 校内でのケガが増加する。  
→ 長い休校期間中による運動不足で、いつもならしないようなケガが増える恐れがあります。おうちでも十分注意してください。

**上記のようなことが、どの学校でも、どの子にもおこる可能性があります。おうちでの児童の様子等、共有していただき、学校でも注意して見ていきたいと思ひます。**