



ほけんだより

5月号

令和5年5月
入田小学校ほけんしつ

新学期がはじまって1か月がすぎました。はりきってがんばっていた4月がすぎ、「なんだか体がだるいな」「つかれがとれないな」と感じている人もいかもしれません。このじきは、今まで緊張していた分のつかれが出て、けがをしたり、体調をくずしたりしやすくなります。学校はこれからが本番です。元気に過ごすことができるように、そく正しい生活をこころがけましょう。

健康診断、まだまだ続きます



5月の健康診断

- 5月 9日(火) 尿検査(1回目) 1~6年生
 - 5月10日(水) 内科健診 1~6年生
 - 5月25日(木) 歯科健診 1~6年生
 - 5月31日(水) 耳鼻科健診 2・5年生
- 他学年の問診票記入者

おうちの方へ コロナ禍後のマスクについて

~この1か月の養護教諭の思いとお願い~



学校でのマスク着用を求めないことになり、1か月がたとうとしています。コロナ禍以前の日常生活に戻っていけるよう、教職員はマスクを外し、学校教育活動へ取り組んでいます。そんな先生の姿を見て、マスクを外してみようかなと思う子どもたちが増えてきています。特に、低学年の子どもたちは、マスクを外し、元気いっぱい活動しています。しかし、3年間マスクを着用してきた習慣がなかなか変わらない子どもも多くいます。

マスクの着脱は強制できるものではありませんが、コロナ禍以前の生活に少しずつ適応してほしいと考えています。私がマスクを外してほしいと思うのには、友達や先生の表情を見てコミュニケーションをとってほしいという思いがあるからです。友達や先生の笑顔と接することのできる日常を大切に、相手の表情を読み取る力や、表情から相手の気持ちを思いやるという力を身につけてほしいと思っています。そして、友達や先生と笑顔で接する喜びを改めて感じてほしいと思っています。

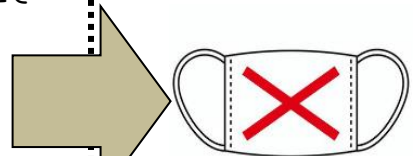
5月8日からコロナウイルス感染症は学校感染症の5類へと移行し、全国的にもマスクのない生活へと移行するものと思われます。子どもたちにも、マスクを外して元気に活動してほしいと願っていますので、ご家庭でも子どもたちへの声かけをしていただくと幸いです。よろしくお願いいたします。

子どもたちの顔を見て、笑顔でお話できるようになればうれしいです。

5月8日(月)から!!

コロナは特別な病気ではなくなります

- ★体育の時間
- ★業間や昼休みにあそぶとき
- ★学校へ来るとき
- ★学校から帰るとき
- ★教室で勉強するとき



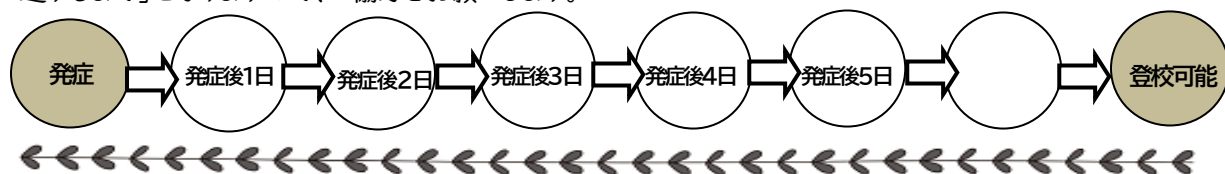
これからどんどん暑くなっていきます。マスクをはずして元気に活動しましょう!



おうちの方へ

出席停止期間が変更されます

コロナウイルス感染症が5類へとかわるため、5月8日からコロナウイルス感染症の出席停止期間も変更されます。(濃厚接触者もなくなります)発症日を0日目と数え、「発症後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」となりますので、ご協力をお願いします。



あたらしい学年や毎日の生活にすこしなれてきたころです。こんな人はいませんか?

慣れてきた頃

注意報 発令中!

1



ろうかを走ると、自分だけでなく、友達にもけがをさせてしまうかもしれません。ろうかは、右側を歩いて移動しましょう。



2



なかよしのともだちでも、言われてきずつく言葉があります。いやな思いをさせてしまったときには、素直に「ごめんなさい」といいですね。



裏面のほかほかだよりもみてね!

ぽかぽかだよ！ No.2



こころ げんき
心 とからだの 元 気チェックをしてみよう

あたら がくねん やく かげつ しんたいそくてい しりよくけんさ ほけんぎょうじ まいにち
新しい学年になり、約1ヶ月がすぎました。身体測定や視力検査など、保健行事ももりだくさんです。あわただしい毎日ですが、
すこ 少な ずつなれてきましたか？ あたら たの しいかんきょうは、楽しいだけではなく、きんちょうすることもあります。ドキドキしながらすごしている人もい
るのではないでしょうか。

こんなときは、じぶんでも気がつかないうちに、つかれかたまっているかも…。とくに、ゴールデンウィーク明けは、「なんかしんどい…」と
いう人が多くみられます。つかれたなあと感じるときは、ほっと一息ついてみましょう。

こころ げんき 心とからだの元気チェック！

- やる気が出ない
- 集中できない
- イライラする
- 食よくがたない
- つかれやすい
- 夜、なかなか寝られない
- 自分とほかの人をくらべてしまう

いくつ当てはまりましたか？たくさん当てはまる人は、心とからだがおつかれモ
ードかも…。心とからだを元気にたもつためには、たっぷりねて、もりもり食べて、し
っかり外遊びをするなど、生活リズムをととのえてみる大切です。

また、こまったことやなやみごとがあれば、先生やおうちの人、お友だちにそうだ
んしてみましょう。一人でなやまなくてだいじょうぶですよ。

とくしまし みやとうぐん しょうがっこうようごがかいえーが、ろっくくせい
徳島市(名東郡)小学校養護部会Aブロック作成