



# ほけんだより

## 6月号

令和5年6月  
入田小学校ほけんしつ

はじめとした、暑い日が増えてきました。天気が変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすいので注意が必要です。外で遊ぶときは必ずぼうしをかぶり、こまめに水分補給をしましょう。

また、今月は待ちに待ったプールでの学習が始まります。元気に安全に学習できるように準備をしておきましょう。



まだまだけんこうしんだんがつづくよ

### 6月の健康診断

- 6月 7日(水) 心電図検査 1年生
- 6月 8日(木) 尿検査(2回目)  
未提出者・再検査者
- 6月22日(木) 眼科健診 1・4年生  
他学年の問診票記入者

## 6月19日(月) プールがはじまるよ!!

今年もたのしみにしていたプールがはじまります。きまりを守って、安全で楽しい学習にしましょう。

- あさごはんを食べましたか?
- 前の日はしっかりねましたか?
- つめをきっていますか?
- 熱はありませんか?
- おなかの調子はよいですか?
- 耳や鼻の病気をなおしていますか?



おうちの方へ

### 最近の子どもたちの様子について ~保健室から~

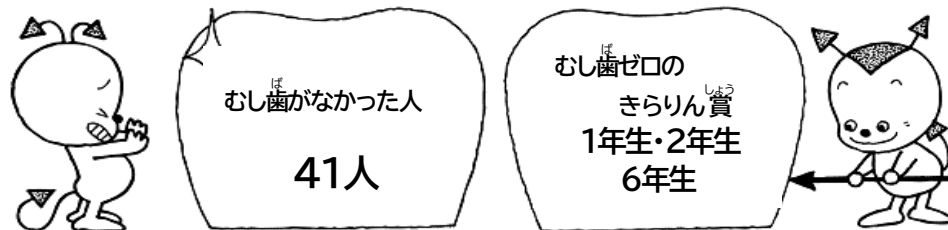


コロナが5類へと移行し、マスクを外した子どもたちの生き生きとした表情をみるようになりました。3年間マスクと共に生活してきたので、外すことに抵抗がある子どももいますが、外してみると「すっきりする!」と気持ちよさを感じることも多いようです。学校では、さまざまな機会を捉えて「お顔を見ておはなししたいな」という気持ちを伝え、お互いの表情をみながらコミュニケーションをとることの大切さを伝えてきました。約1か月がたち、子どもたちが以前にも増して元気に活動し、表情豊かに楽しく学校生活を送っているように感じています。私も子どもたちの笑顔を見ることができ、大変うれしく思っています。

コロナへの対策にいつもご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。これからも他の感染症と同様に対策をとりながら、子どもたちが元気に楽しく学校生活を送ることができるように取り組んでまいります。よろしくお願いいたします。

## 6月4日~10日は 歯と口の健康習慣

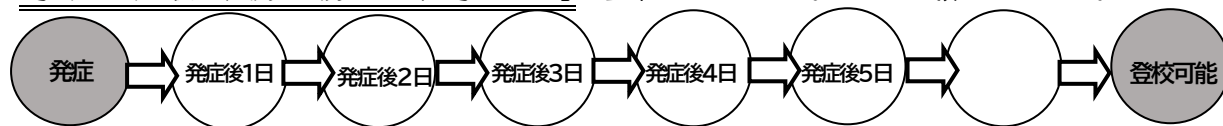
5月25日(木)におこなった「歯科健診」の結果をお知らせします。



おうちの方へ

### 出席停止期間の訂正をお願いします

ほけんだより5月号でお知らせしました、コロナウイルス感染症の出席停止期間ですが、「症状が軽快した後一日を経過するまで」が抜けておりました。大変申し訳ございません。正しくは、「発症した日を0日とし、後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」が基準となっています。よろしく願いいたします。



## ぽかぽかだより No.3



雨の日のリフレッシュ方法はあるのかな?

雨の多い梅雨の季節になりました。天気が悪いとなんだか心も暗い気分になりますね。そんなときに、みなさんはどんな風のリフレッシュしていますか?好きな本を読む人や、おうちの人や友達とおしゃべりして過ごす人もいます。どこでも簡単にできる、「腹式呼吸」というリフレッシュ方法もおすすめですよ。

### みんなもやってみよう!

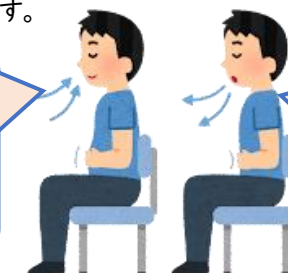
おなかをふくらませたり、へこませたりして、深くゆっくりと呼吸する方法を「腹式呼吸」といいます。心をリラックスさせ、気持ちを落ち着かせることができます。

#### ◆鼻から息をすう◆

鼻からゆっくりと息をすってみましょう。  
「おなかをふくらむ」イメージ!

#### ◆口から息をはく◆

数字を数えながら、ゆっくり息を口からはいてみましょう。  
「おなかをへこませる」イメージ!



\* 心が落ち着くようなかおりや空気をイメージしながら、5~10分くりかえしてみましょう。