

10月 ほけんだより

令和3年度
東小学校 保健室



栃木県は1ヶ月以上緊急事態宣言が発令されていました。日課が変わったり、行事が変更になったりと、いつもとちがう学校生活になったかと思いますが、いつもとちがうことが続くと、心はストレスを感じることがあります。いやなことがあったり、落ち込んだりしたときに使える『気持ちを楽にするくふう』をみなさんに紹介します。



こどもが考えた



気持ちを楽にする
23のくふう♡

1 だれかに話す
聞いてもらう



5 歌う 音楽をきく



10 運動する
体を動かす



18 すきなことをする
何かに打ちこむ



20 泣く わらう



22 その他いろいろ

- ・写真を見る家族の
- ・すきなタオルをハムハムする
- ・じっさいはあまりストレスないです
- ・何もないところでじたばたする
- ・いつも通りにすごす
- ・そのままにしている



作：全国のこどもたち&国立成育医療研究センターコロナ×こども本部
<https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19.kodomo/>

このほかにも16個のくふう（あわせて22個）を保健室前の壁で紹介しています。ぜひ見に来てみてください。
キリトリ

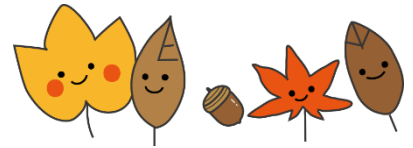
23 こめは あなたのくふう です。

あなたの気持ちを楽にするくふうを書いて、回収ボックスに入れて教えてください❀

ほけんしつまえ しょうこうぐち
保健室前、昇降口
にあるよ！

ねん 組 名前





【食物アレルギー調査について】

9月30日に「食物アレルギー調査票」をお配りしました。給食や学校生活で対応が必要なお子さんにつきましては、医師の指示に従い、学校生活において可能な範囲で対応しています。必要事項をご記入の上、**10月8日（金）**までに担任へ提出をお願いいたします。

現在対応を行っていて、継続管理を希望するお子さんは、1月13日（木）締め切りで『学校生活管理指導表』の提出をお願いすることになります。医療機関を受診していただくこととなりますので、ご承知おきください。早めに受診する予定がありましたら、担任または保健室までご連絡いただければお渡しできます。

【健康管理について】

日頃より、健康観察カードの記入やマスクの着用等、感染症対策へのご協力ありがとうございます。10月になり、日中の気温差が大きくなってきました。衣服の調節や手洗いうがい、ハンカチの携帯、体調が悪いときは早めに休む等、ご家庭でもより一層、健康管理をお願いします。

学校では、登校時や登校後にかぜ症状が見られた場合は、お迎えにきていただくことになっております。緊急連絡先となっている番号にご連絡いたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

また、登校前に発熱やせき・鼻水、頭痛、下痢、だるさ等のかぜ症状がみられる場合には、大事をとってご家庭で休養してください。欠席ではなく、出席停止となります。（ご家族にかぜ症状があり、大事をとってお休みされる場合にも出席停止扱いとなります。）

10月は遠足や修学旅行等の学校行事がありますので、ウイルスを持ち込まないように、手洗いうがいの励行や不要不急の外出を控える等、ご家庭と連携して感染症対策を行っていきたいと思います。ご理解とご協力をお願いいたします。



もうすぐたのしい修学旅行、
遠足、自然体験学習！！



健康面での注意事項

素直な思い出を
作るために...

睡眠時間を ☆ 十分に確保する 早寝 早起き	3度の食事を きちんと食べる いただきます まーさん	排便の 習慣をつくる うーん 出なくても ふんばってみる!
適度に体を動かす “スポーツ” “運動” “じゃない!”	常備薬、 予備も必ず用意する ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい おなかの薬 その他... 必要?	心配なところがあるときは 主治医に相談しておく 大丈夫!

乗り物に酔いや酔い人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!