

保健だより えがお

令和3年5月7日

柏崎市立二田小学校

No. 3

新学期が始まって1か月。お子さんは徐々に生活のリズムに慣れてきた頃でしょうか。しかし、その一方で、新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期です。やる気が出ない、疲れやすい、食欲がないなどといった症状は出ていませんか。お子さんとの会話の中から心と体の様子をみていただければと思います。

また、運動会の練習が本格的に始まります。心の疲れとともに、体の疲れが残りやすい時です。この時期は意識して早めに寝かせ、睡眠を十分にとらせてあげてください。

学習・運動会練習と、子どもたちは頑張っています！！
新学期、頑張っているお子さんの姿、お子さんの得意なことを、ほめてあげてください！！

◆心配な様子がある時は…◆



ほめてください



話を聞いて
ください



一緒に時間を
つくってください



新型コロナウイルスのニュースを毎日のように耳にし、子どもたちも私たち大人も先行きの不安や気分の低下を感じていることと思います。

こんな時、イライラしたり、こわくなったり、不安になったりするのとは当たり前なことです。

そんな時は無理せずに、今できることを続けていきましょう！

心のために

不安の先取りをしない



〇〇したらどうしよう
××になったらどうしよう



今、できることをやる



読書



料理



散歩

「まあいっか！」と思う

まあいっか！



と、口に出すのも大事！

体のために

かんたんリラクセス

こまめ呼吸

①



はなから
すって
「1・2・3」



②



やま
と
まを
「4」

③



口から
はきま
「5・6・7・8・9・10」



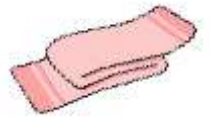
のび



子ども情報ステーションHPより



水筒・汗拭きタオルについてのお願いです



来週から運動会の全体練習が始まります。熱中症予防・感染症予防のため、水分補給用に学校に水筒を持参してよいことにします。あわせて登下校時の帽子の着用・汗拭きタオルの準備もしていただけるとありがたいです。



1 期 間：**5月10日(月)～終了時期は感染症の様子を見てお知らせします。**

2 水筒の中身：**お茶か水** 気温が高くなってきたら水を入れてもよいです。

3 水分補給をするタイミング：休み時間。授業中は担任の先生が認めるとき。

4 その他

- ・ 学校にも水道がありますので強制ではありません。ご家庭でお子さんと相談してください。
- ・ 毎日持ち帰りますので、衛生管理にご協力ください。前日の飲み残しを飲むことがないように、学校でも配慮しますが、ご家庭でもご注意ください。
- ・ 水筒やタオルに記名をお願いします。

ただし、運動会予行練習、運動会当日には全員が準備をお願いいたします。

運動会当日は、補充用の水等のご準備をお願いします。



◆5月11日(火) 眼科検診 1・3・5年
前髪が目にかからないように確認をしてください。

◆6月1日(火) 内科検診 全学年
心配なこと、学校医の先生にご相談されたいことがあれば、お知らせください。

◆5月12日(水)より、フッ化物洗口を始めます。

※手洗い場が密にならないように、2・3・5年生は水曜日、1・4・6年生は木曜日の朝に、フッ化物洗口を行います。

朝の歯みがきを丁寧にすることで、フッ化物洗口の効果がより得られます。忙しい朝ですが、一言声をかけていただきたいと思います。

来週の眼科検診終了後、視力検査・歯科検診・眼科検診で検査・治療が必要なお子さんには治療勧告書をお渡しします。

子どもたちが痛みや見えづらさがなく、安心して学校生活が送れますよう、早めの受診をお願いいたします。

