

* ほけんだより * 5月 *

R2. 5. 11
おくの義務教育学校
南校舎保健室

今月の保健目標

- ・生活のリズムを整えよう
- ・交通ルールを守って登校しよう

コロナウイルス感染症について、いろいろ心配なことも多いかと思います。久しぶりの学校で心や体が疲れやすくなります。夜は早めに寝て、身体を休ませてください。生活習慣を見直して学校のリズムに体を慣らしていきましょう

感染症予防のために

自分でできる対策を組み合わせる行うことが大切です。「できるだけ感染のリスクを下げていく」ために、日頃から行っていきましょう。周りの人にも広がる感染症なので、自分のためだけでなく、みんなのために大切なことです。

1. 咳エチケット

- ・咳・鼻水・くしゃみ等がある時はマスクを着けましょう。
- ・咳・くしゃみの時はティッシュで口と鼻をおさえる、まわりの人から顔を背けることが重要です。

2. 手洗い

- ・流水と石けんでこまめに洗ってウイルスを体に入れない、増やさないようにしましょう。
- ・ハンカチの共有はやめ、お互いにウイルスが広まらないようにしましょう。

3. 換気

- ・一時間に5～10分間窓や扉を開け、新鮮な空気の中で生活しましょう。

4. 栄養と睡眠

・ウイルスに負けない体力をつけるために、バランスよく栄養をとったり、疲れをためないように早めに休養したり、生活習慣を整えることが大切です。

スクールカウンセラーの先生を紹介します♪

相談方法

カウンセラーの先生とお話したい児童生徒の皆さんは、まず担任の先生や学年の先生に伝えましょう。保護者の方は担任・学年主任・養護教諭のいずれかにご連絡ください。



来校予定日 火曜日(9時～12時)

5月12日	5月26日	6月9日	6月23日	7月14日	8月25日
9月1日	9月8日	9月29日	10月20日	11月10日	11月24日
12月8日	12月22日	1月19日	2月2日	2月16日	3月9日

〈学校医〉

南：小池 右先生（オアシス脳神経クリニック）
北：久野 越史先生（岡見第一医院）

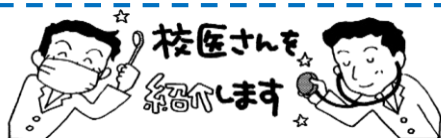
〈学校歯科医〉

飯島 清人先生（上町飯島歯科医院）

〈学校薬剤師〉

近藤 恵都子先生（まりも薬局）

* 健康診断や環境衛生検査等でお世話になります



保健室からこんにちは。

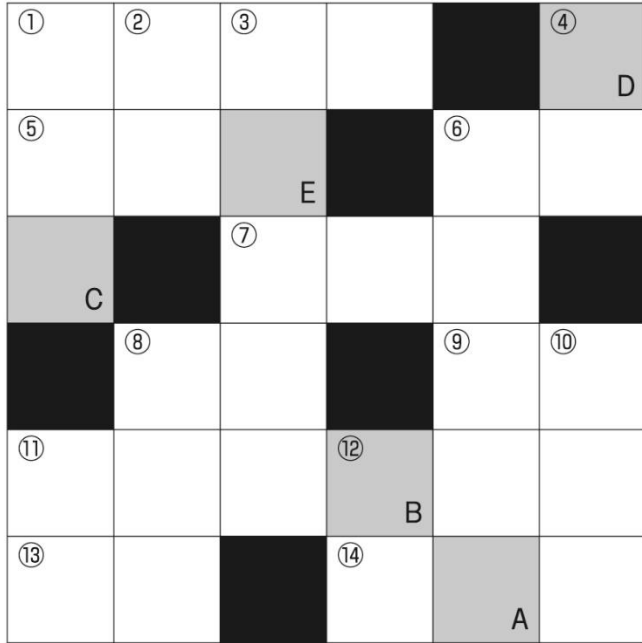
けがや病気のときだけでなく、心や身体の悩み、困っていることなど、いろいろな話を聞いて、みなさんが元気に過ごせるようお手伝いしたいと思っています。ささいなことでもかまいません。気軽に声をかけてくれると嬉しいです。もちろん楽しかったことや素敵などを見つけた時も教えてくださいね。

みなさんの元気な声が聴けるのを楽しみにしています。



けんこうクロスワードパズル

はいいろ ぶぶん もじ じゆん なら ことば こた
 灰色の部分の文字を、A～E順に並べてできる言葉を答えよう！



● ヒント
 つかれがたまったときは、
 力をぬいて○○○○しませう！

〈タテのカギ〉

- ① 忙しい4月をすぎて、なんとなくやる気が出なくなることを○○○病といいます。
- ② 人が集まって住んでいるところ。市や町よりは小さい。
- ③ 急にはげしく怒ったり、泣いたりする状態。
- ④ 鼻の下にあるもの。
- ⑥ お盆や春分の日、秋分の日あたりにすること。
- ⑧ 入学式や成人式のときに着る服。
- ⑩ 駅伝のときにみんなでつなぐもの。
- ⑪ 人びとがお祈りしたり、あがめたりするもの。
- ⑫ 口バとウマのあいだに生まれた動物。

〈ヨコのカギ〉

- ① 伸び縮みして、服がぬげないように、ズボンのウエストなどに通してあるもの。
- ⑤ 窓などに使う透明なもの。
- ⑥ 9の前の数字。
- ⑦ 導火線に火をつけること。
- ⑧ 布などをぬうときに使う、とがった道具。
- ⑨ 両足のつけ根の部分。
- ⑪ みんなが大好きな、からくて黄色い食べもの。
- ⑬ 「ひだり」の反対。
- ⑭ ウマ1頭のもつ力をもとにした単位。



課題の合間には、けんこうクロスワードパズルでリフレッシュしてみましよう。心をゆるめることも体にとっては大切です。