

ほけんだより

# 元気な豊浜っ子



発行日 R2.5.12・13

豊浜小学校保健室

～保護者様～

## 毎朝の検温、健康観察のお願い

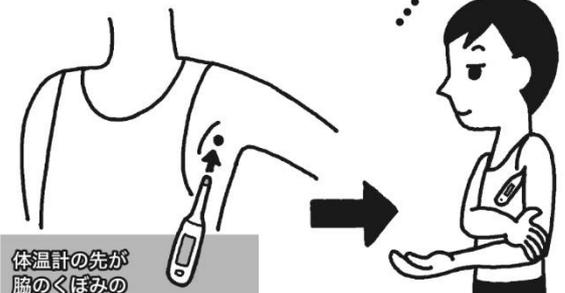
日頃よりご協力いただき、ありがとうございます。

今週より、「健康観察の日」や「学校再開準備のための登校日」等、お子さんが登校する日が設定されています。お忙しい時間帯とは思いますが、毎朝、検温・健康観察を行っていただき、「健康チェック表（ピンク）」へご記入ください。

### 【健康観察のポイント】

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

### 【体温を測るときは】



体温計の先が  
脇のくぼみの  
中央に当たるよう、  
ななめ下から  
押し上げるようにして刺す。

体温計をはさんで脇を  
しっかり閉じ、反対の手で  
肘を押しさえる。

## 出席停止について

かぜ症状（発熱、鼻水や咳、腹痛等）で欠席する場合にはどのような症状でも出席停止扱いとなります。欠席連絡の際、症状をお伝えください。

## 学校での体調不良について

登校後、かぜ症状等なんらかの症状が現れた場合には、早退の連絡をさせていただきますので、ご家庭で様子を見ていただけるようご理解、ご協力をお願いします。

～おうちの人と一緒に読みましょう～

## 5月の保健目標「心について考えよう」

新型コロナウイルスの影響で学校のお休みがつづき、ニュースは新型コロナウイルスのことばかり…心も体もちょっと疲れてしまいますね。コロナウイルス感染症にかからないことももちろん大切ですが、心も元気であるためにはどうしたらいいでしょうか。

### いつもの自分とちがうところはありませんか？

- 気分が落ち込む    そわそわする    怒りっぽい    何もやる気が起きない
- 頭が痛い    おなかが痛い    眠れない



たくさんあてはまる人は、心や体が疲れているかもしれません。  
心配なことがあるときは、おうちの人や先生に相談しましょう。

### 「いつもと違う」ときこそ「いつもと同じ」ことを大切に

しっかり休む  
ごはんは1日3回食べる  
ちょっとでも体を動かす  
おうちの人とお話をする



### こんなリラックス方法もあります

🍌 いつでも、どこでも、「手をぎゅー」🍌

① 手をグーにしてぎゅーつとにぎって…

② ふっと手の力を抜きます。

1  
2  
3  
4  
5



手がじんわりあたたかくなってきます

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

国立成育医療研究センターのHPより引用させていただきました。