



児童用・保護者用 合併号

# すまいる

## がっこう 4月号

れいわ おん がっ じち  
令和2年4月15日  
にっしんしりつみなみしょうがっこう  
日進市立南小学校  
ほけんしつ  
保健室



こんげつ ほけんもくひょう  
＜今月の保健目標＞

けんこう こころ からだ かんが  
健康な心と体について考えよう

### 進級・入学おめでとう



げんき ねんせい ぜんこう にん れいわ  
元気な1年生をむかえ、全校973人で令和2  
ねんど せんと あたら とち  
年度がスタートしました。新しいクラスの友だち  
せんせい かお あ ふたた しんがた  
や先生と顔を合わせ、再び新型コロナウイルスへ  
かんせんぼうし りんじきゅうこう つぎ  
の感染防止のための臨時休校に入りました。次に  
みなさんと会えるのは、5月11日です。その時に、  
えがお あ がっ にち とき  
笑顔で会えるように、休校中も体調管理をしつ  
かりと行っていきましょう。

## コロナウイルスを予防するために、実行しましょう！

### 感染源を断つ

○毎朝の検温と健康観察を行います。

「健康点検表」にご家庭で体温と健康状態を記入し、  
休校あけから毎日お子さんに持たせてください。(5月の  
「健康点検表」は、この保健だよりの裏面になります)

○体調不良者は早退を依頼します。

発熱がみられなくても、体調不良者は早退を依頼する  
場合があります。すみやかにお迎えをお願いします。

### 家庭と学校 連携・情報の共有

### 感染経路を断つ

○手洗いをひんぱんに行います。

お子さんに、ハンカチ・ティッ  
シュを持参させてください。

○咳エチケットの徹底

できる限り、マスクを着用  
するようにしてください。

### 抵抗力を高める

○生活リズムを整えましょう。

朝、学校がある日と同じ時間に  
起きて、朝食を食べるようにし  
ましょう。

○適度な運動をしましょう。

休校による子どもたちの体力  
の低下を防ぎましょう。

にっしん体操の動画を YouTube で  
見ることができます。

### 希望はすべてのエネルギーのみなもと！

しんがた  
新型コロナウイルスにかかる人が増えていて、生活も今までとちがうことが  
ふ 増えました。こういった生活が続くと、不安な気持ちがわいてきます。



いつまでこの生活が続くのかな・・・  
コロナウイルスにかかってしまったら、どうなるの・・・

こころ ふあん しはい からだ で  
心が「不安」に支配されると、体にもえいきょうが出てきます(だるい、  
ねむ 眠れないなど)。不安なときは、未来の自分のすがたを思いえがきましょう。

みなさんは、このコロナウイルスがひと段落したら、  
何をしたいですか？ どんなことをして過ごしたいですか？

とも  
友だちと、おもいっきりサッカーをする！

きゅうしょく  
給食を、おかわりして食べる！

じぶん おち  
自分の思いえがいた未来のすがたに近づく  
ために、今、自分がすべきことは、なんだろう？

リフティングをもっとできるようにしておこう

てあら  
手洗いをして、病気にからないようにしよう

けんこう  
こころの健康コーナー

にこちゃん



### 学校医の先生方

学校医 福嶋俊郎先生 (ふくしまファミリー内科)  
学校歯科医 戸谷 肇先生 (とたに歯科クリニック)  
学校薬剤師 川西正順先生 (カワニシ薬局)

### 養護教諭

石黒 恵  
村木 里穂  
よろしくお祈いします