

# いきいき



令和2年5月  
大野幼稚園・小学校保健だより  
第 2 号

つかでひと  
**疲れが出ている人はいませんか。**

久しぶりの学校はどうか。少しでしたがお友だちや先生に会えて嬉しいですね。コロナウイルスにはまだまだ気をつけていかないとはいけません。毎日の体温測定と健康観察を忘れず行い、免疫を高めるため、食事に気をつけて、夜は早めに休むようにしましょう。

## こころの**疲れ** セルフケア

体を動かす

誰かに話してみる

今の気持ちを  
書きだす

音楽を聞く

深呼吸  
をする

なんとなく具合が悪い、  
でも薬を飲むほどでもない…  
こころが疲れているのかも？  
そんなときは、自分でできる  
セルフケアがおすすめです。

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

## 5月に 気をつけたいこと

暑い？  
寒い？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた！  
のどに水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



お首を冷やす  
注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



昨年度に引き続き、スクールカウンセラーの只野裕子先生が本校にいらっやっています。  
些細なことでもかまいませんのでお気軽にお申込みください。電話や連絡帳でのお申し込みも可能です。  
1学期の来校日：5月20日(水)、6月3日(水)、6月10日(水)、6月24日(水)  
7月 1日(水) 7月8日(水)、7月15日(水)  
面談が可能な時間は9:00～15:00です。

キ リ ト リ

カウンセリング( )月( )日に希望します。

※○をつけてください。

希望の時間 第1希望( )時頃

第2希望( )時頃

年 名前

保護者名

カウンセリングを希望するのは

じどう ぼごしゃ  
児童・保護者

まいしゅうかようび せいかつ じっし  
**毎週火曜日に、生活リズムチェックを実施しています。(小学生)**

こんねんど  
 今年度もスタートします。メディア、睡眠、朝ごはん、歯みがき、ハンカチ、ちりがみ、つめをチェックします。健康委員会では、学年ごとの生活リズムチェックを集計し、良かった学年を放送で発表しています。

けんこうほけんいんかい  
 また健康保健委員会では、1年間を通して、生活リズムチェックの集計やせっけんの補充、健康観察簿の配付、歯みがきのポスターや風邪予防など、幅広く活動をしていきたいと考えています。清潔で元気な大野つ子を自指して一緒に頑張りましょう。



せいのけつ  
**清潔** に  
 できているかな？ **シルエットクイズ**

みんなに足りない  
 清潔アイテムは何か？  
 シルエットから推理しよう！

**シルエット**



**清潔アイテム**

ハンカチとティッシュ

ハンカチは毎日とりかえてね

つめきり

手のひら側から見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉

ねる前は念入りに

下着

汗をすう素材を選ぼう

手洗いせっけん

水洗いだけじゃダメ！