

# 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でしたか。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。

## セルフケア

でも薬を飲むほどでもない…  
と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。

体を動かす

誰かに  
話してみる

音楽を聞く

今の気持ちを  
書きだす

深呼吸  
をする

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、こまめに水分をとみましょう。



お肌を守る  
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した。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 ほごしゃ  
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）

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。

★<sup>せい けつ</sup>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

運動してたくさん  
汗をかいたら、  
これを新しいものにかえよう



外から帰ったら、  
必ずしよう



のびてきたら切ろう



いつもポケットに  
入れておこう！

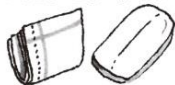


ごはんを食べた後には、  
忘れずに



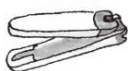
## 清潔アイテム

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



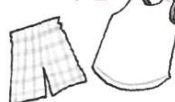
手のひら側から  
見えたら切ろう

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



水洗いじゃダメ！