

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。

ひさ
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



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。



さくねんどひつづ
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し
ただのゆうこせんせいほんこう
きがるもうしこ
でんわれんらくちょう
ささい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
児童・
ほごしゃ
保護者

まいしゅうかようび
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。

5月に

気をつけたいこと

あつい？
さわい？ 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。服でじよ
うずにあつさ・さむさを
調節しましょう。



のどがかわいた！
の前に 水分をとろう

じつ
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。



お目さまし
注意！ ぼうしをかぶろう

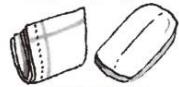
じょじょ
徐々に日差しがきつくな
ってきます。外で遊ぶ時
は、ぼうしを忘れずに！





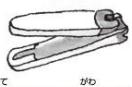
清潔アイテム

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！