

# おぼけんたより5月

令和2年5月26日  
利府第三小学校  
保健室

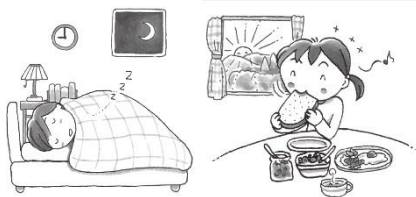
久しぶりの登校では、友だちと会えて笑顔いっぱいの人、頑張っていて体や心がちょっと疲れている人等いろいろな子どもの姿が見られました。体と心を学校のリズムに戻していくことにお子さんだけでなく、保護者の方もたくさんのエネルギーを使ってくださったことだと思います。ご協力ありがとうございました。



来週から1学期が始まります。焦らず少しずつ学校生活に慣れていきましょう。

## 【新学期に向けて体と心を整えていきましょう】

☆ここに書かれていることは感染症の予防にもなります！



### 早ね・早起き・朝ごはん

☆学校に行く1時間前には起きることを目標にしてみよう



### 体を動かす

☆歩いたり走ったり簡単な動きでリフレッシュ



### 歯みがきをする

☆口の健康は体全体の健康につながっています



### メディアコントロール

☆ゲームやスマホ、パソコン、動画等を見る時間を増やさないように時間を決めましょう



### 心配なことは相談する

☆落ち込んだりイライラしたりする時は家族や先生、友だち等に話してみましょう

久しぶりの学校生活です。今までと違う学校の約束ごともあります。慣れるまでは疲れたり、イライラしたり、悲しくなったりすることもあると思います。でも、少しずつ心と体は前に進んでいます。あせらずゆっくり一緒に過ごしましょう。

## 【新学期に向けて準備物のお願いです】

### ○マスクの準備をお願いします

室内における活動では、原則マスクを着用します。引き続きご家庭での準備について、ご協力をお願いします。

給食等でマスクを外す場面では落とすことも考えられますので、予備のマスクを2～3枚持たせてください。お子さんが自分のマスクだと分かるように名前も書いてください。



### ○ハンカチの準備をお願いします

登校後、休み時間、授業後、給食前、掃除後…等、以前の生活よりも手洗いをする回数がぐっと増えるので、ハンカチを使う機会も増えます。ハンカチやハンドタオルも2～3枚持たせてください。

また、「ハンカチを持ってきているけれどランドセルの中なのでふけません…」等、手を洗った後に困っている姿が学校ではよく見られます。学校でも指導を行いますが、ご家庭でも「ハンカチは服のポケットに入れる」ことについて声掛けをお願いします（ポケットがない服の時はポシェット等に入れて携帯すると使いやすいです）。



### ○水筒の準備をお願いします

週間予報では、これから最高気温が20度を超える日が続くようです。5月の登校日も天気の良い日には、登校してきた子から「暑い」という声も聞かれました。熱中症の予防として毎日、水筒を持たせてください。中身は水のみでお願いします。各自が自分の水筒で水を飲むことで、水飲み場の混雑を防ぐことができ感染症予防にもつながります。そのためにも、ご協力をお願いします。



また、学校では登校中や体育の時間、屋外での活動の際には「暑いと感じる時にはマスクを外してもよい」として、熱中症予防を行っています。

### 保護者の皆様へ

登校日の検温や健康観察、マスクの準備等ご協力ありがとうございます。  
学校が再開すると、いつも以上に学校の話をしたり、逆に疲れて家では話さなかったり、今までと少し違うお子さんの様子が見られるかもしれません。否定せずにお子さんの今の状態を受け止めていただけたら、と思います。  
学校生活で心配なことやお子さんの様子で気になること等ありましたら、遠慮せずに学校にお知らせください。

