

ほけんだより

令和2年7月
所沢市立明峰小学校
保健室

通常授業が始まり、1週間が過ぎました。みんな疲れているのか体調不良を訴える児童が多くいました。長い休業と分散登校で通常授業に体が慣れていないことや、新型コロナウイルスに対しての不安な気持ちも原因の一つかと思われます。心配なことや不安なことがあったらいつでもお話ししてくださいね。気を張りすぎず、肩の力を抜いて“リラックス”していきましょう。

ほけんぎょうじ 7月保健行事

実施日	検査項目	対象
7月 3日(金)	ないかけんしん 内科検診	かがやき・1・3年生
7月 6日(月)		2・6年生
7月 9日(木)	しりよくけんさ 視力検査	かがやき・1・2年生
7月10日(金)		3・4年生
7月13日(月)		5・6年生
7月14日(火)	ちようりよくけんさ 聴力検査	かがやき・1・2年生
7月15日(水)	がんかけんしん 眼科検診	かがやき・1・2・3年生
7月16日(木)	がんかけんしん 眼科検診	4・5・6年生
7月17日(金)	ちようりよくけんさ 聴力検査	3・5年生

健康診断の結果について

- ◆学校での健康診断はスクリーニング検査（ふるいわけ）であり、確定診断をするものではありません。そのため、医療機関へ行っても「異常なし」と言われることもあります。
- ◆すでに治療中の場合や、主治医から指導・管理の指導を受けている場合も、受診をお勧めするお知らせが届くことがあります。その場合は、保護者の方が、受診結果の欄に通院・管理の状況を記入し、お知らせください。

暑さに負けない過ごし方



はやおきして朝ごはんを食べよう



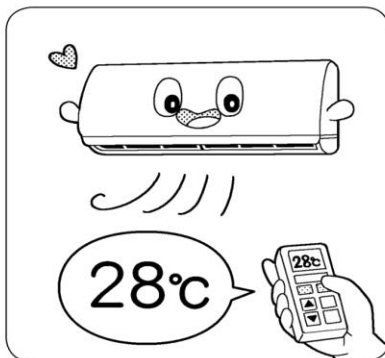
軽い運動をして汗をかこう



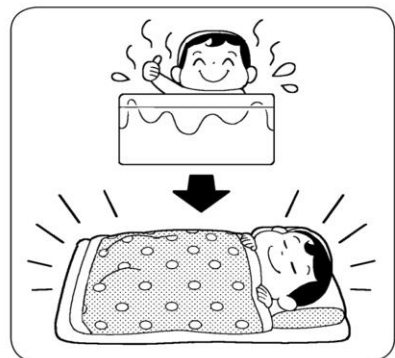
こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

コロナウイルス予防！自分で考え行動している姿がすごい！

こんな姿がみられたよ☆

ていねいな手洗い

密集していると声をかけあう

保健委員会は、理科室で活動していますが、座る場所を自分たちで決め、対角に座ったり、できることが制限される中で、保健委員会として何ができるかをいっしょうけんめい考えたりしていました。

～休業中に保健室から配付したコロナウイルスに関するワークシートより

難しい質問にも真剣に考えてくれてありがとうございました。お友達の考えをいくつか紹介します。

Q こんな状況をどう思いますか？

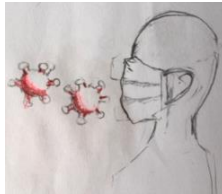
今までの生活がどれだけ
幸せだったかと思った。

過去に戻すことはできないので、この状況を楽しめるしかないと思います。

武漢も日本も、世界もそうしたくて
なってしまった現状ではありません。
今の状況を認め、1つ1つの
行動に責任を持つ。それが唯一世界
を救えると思う。

Q 自分と家族を守るために大切なことは何だと思いますか？

換気や手洗いうがいを徹底し
てやることだと思います。

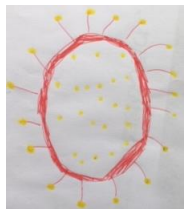


お手伝いをする（おうちの人の具合が悪くな
ってしまったら自分たちでできるように）

Q 感染した人や医療現場で働いている人に心ない言葉を浴びせたりすることについてどう思いますか？

頑張っているのに心を傷つけてい
る。私はありがとうと言いたい。

感染した人が悪いんじゃなくて感染するのはし
ょうがないのでみんなで守っていききたいです。



Q コロナウイルスが収束し、元の生活に戻ったら何がしたいですか？

早く学校に行きたい。

友達と遊びたい。

マスクを外してたくさん
息を吸いたい。

ディズニーランドに行きたい。

ただたんに普通の生活。



Q いま心配なことや不安に思っていることはありますか？

外に出られないのが心配。

みんながコロナにかかっていないか心配。

学校はやるのか心配。

ワクチンが無事できるか不安。



またコロナの第2波がきてしまうのでは。

少しずつですが、日常の生活に戻りつつあり、心配事や
不安が解消されてきました。優しさ溢れる明峰小のみ
んなで力を合わせて乗り越えていきましょう。

コロナウイルスの絵は保健委員さんが書いてくれました☆