



# ほほえみ

No.2



令和2年5月18日  
横浜市立東戸塚小学校  
保健室

「自粛」の日々が続いていますが、みなさん、どのように過ごしていますか。お休みが長くなりましたが、寝る時間や起きる時間を決めて守れていますか。手洗いや歯みがきは、きちんとできていますか。今できる楽しいことを見つけて、笑って過ごしてみましょう。みなさんの笑顔に会えるのを楽しみにしていますので、それぞれにできることを考えて過ごしましょう。

## 5つのポイントで生活リズムを見直そう

学校から、生活表が配られて一日の予定をたてながら過ごしていると思いますが、改めて生活を見直して、よりよくなるように考えてみましょう。

その1

はやねはやおき  
早寝早起き

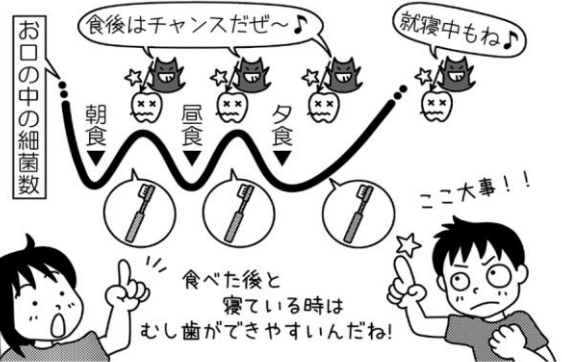


おはよー♪

低学年は10～11時間  
高学年は9～10時間が、  
睡眠時間の目安です。

その2

食べたら、みがく



その3

お手伝い



かぞくみんなでのしくやろうよ♪

すすんでお手伝いして、家族もニコリ、気分もスッキリ

その4

しっかり手洗い。



ウイルス、バイバイ

食事の前、トイレの後など石けんできれいにあらいましょう。あらった後は、きれいなハンカチやタオルでふこう。

その5

やる気スイッチ ニやり始める!



とにかくやり始めるといいらしいよ!?

学校のリズムに合わせてやってみよう。  
午前中に勉強を終わらせるのがおすすめです。



ほんとにニー?

## いまだからできることにトライ

新型コロナウイルス感染症の影響で、生活が一変し、2か月がたちました。いつもできることができなくなったり、逆にいつもは気にしなくても過ぎていたことが気になったりと、不安定な気持ちになっているお子さんや、生活リズムが崩れ始めているお子さんもでてきているのではないかと思います。



遠くへ行けない、多くの人と会えない時期が続いている今こそ、自分自身や身近なことに目を向けるチャンスかと思えます。お子さんと一緒に、何が好きか、どんなことにワクワクするか、探してみませんか。

先日、朝の散歩で松ぼっくりを拾いました。子どもたちなら拾った松ぼっくりで何をするのだろう？自分ならどうするのだろう？と考えるとワクワクしてきました。

松ぼっくりの絵を描く人もいれば、色を塗って作品を作る人もいるでしょう。松ぼっくりの歌を歌う人、詩やお話を書く人も思い浮かびます。松ぼっくりのことをじっくり見て観察する人やもっと知りたくて本で調べる人もいるかもしれません。

今は、自分は何が好きかをゆっくり考え、いろいろなことを試すよい機会だと思えます。その時間は、自分と向き合うことにつながります。自分と向き合う経験を積み重ねることによって、これから困難にぶつかったとき、乗り越えていく力を身に着けていくことができます。今こそ、つらいとき、苦しいとき、自分や人を傷つけることなく、自分の心をほぐしていける力を育ててほしいと願っています。

小学生を見ていると、小さなきっかけをたくさん作ることによって、世界がどんどん広がっていくことに驚きます。たくさんの種をまく時期なのだと感じます。今できることの中で、好きなこと、ワクワクする楽しいことを多くみつけてください。

自分なりの楽しみをみつけることが得意という人が増えるよう願っています。

### 熱中症に注意をしよう!!



気温が上がり熱中症を起こしやすくなってきました。

新型コロナウイルス感染予防のため、マスクをしての外出が続きます。マスクをしていると冷たい空気が肺に届きにくく、体に熱がこもりやすくなります。外出自粛の影響で、外に出る機会が減っているため暑さに体が慣れていない状況もあります。例年より熱中症に注意が必要となります。

#### 熱中症予防のポイント

- ・ 暑い日は、激しい運動はせず、こまめに水分を取りましょう。
- ・ 涼しい服装をして、外へ行くときは帽子をかぶりましょう。
- ・ 3食きちんと食べて、睡眠不足にならないようにしましょう。
- ・ 換気をこまめにし、暑い日はクーラーを使いましょう。
- ・ 人込みを避けての散歩や室内で軽い運動をしてみましょう。

### セクシャル ハラスメント防止 校内相談窓口

- ・ 養護教諭 嶋 春香
- ・ 児童支援専任 高橋徹雄

教育総合相談センターの一般教育相談も、セクシャル・ハラスメント相談窓口として利用できます。

- ・ 教育総合相談センター  
045-671-3726  
9:00~17:00  
(祝日・振替休日を除く)