

保護者様

ほけんだより 5月


横浜市立三保小学校
校長 安富 江理
保健室

新型コロナウイルスの感染拡大で、いつもとはまったく違う新学期のスタートとなりました。子どもたちや保護者の皆様も、自宅で過ごされていることが多いと思います。生活のリズムが崩れがちだったり、不安やいらいらを感じたりすることもあるのではないのでしょうか。感染症を予防しながら、心も体も健康であるために、少しでも楽しめることを探していきたいですね。

家の中で体を動かすのにおすすめなのが、「**そうじ**」です。連休期間に大そうじをしたご家庭も多いのではないのでしょうか。（我が家もです）

特に「窓ふき」は、低いところであれば子どもにもできて、ちょっとした運動になります。簡単で、窓がぴかぴかになる方法を紹介します。*安全には十分気をつけてください。


① あまり絞っていないぞうきんで、窓をふいて、汚れを落とします。



上から下へ

新聞紙をくしゃくしゃに丸めます。

② 窓に水気が残っている状態で、新聞紙で水気がなくなるまで、**力を入れて**こすります。



インクの油分で、ぴかぴかに！

定期健康診断の延期について

例年6月30日までに行うことが決まっている健康診断ですが、今年度は、校医による健診（内科健診、眼科検診、歯科検診、耳鼻科検診）が今のところ**9月～12月**に延期される予定です。気になる症状がある場合は、健診を待たず、かかりつけの医療機関で診察を受けていただくようお願いいたします。

なお、発育測定・視力検査等は、感染予防の対策を講じたうえで、学校再開後実施する予定です。

健康診断やお子さんの心身の健康状態についてご心配な点があれば、お気軽に保健室までご連絡ください。

休業中の「けんこうカレンダー」を作りました。生活のリズムを整えて、毎日を健康に過ごすために、よろしければプリントアウトしてお使いください。家庭開放の際、お渡しすることもできます。



学校再開後、保健室まで提出してくれたら、アマビエスタンプを押してお返しします。