

ほけんだより9が

令和4年9月14日
横浜市立山田小学校
校長 金森孝子
養護教諭 田中嘉子



9月のほけんもくひょう

安全な遊びや運動をしよう!

1番多いけがは、だぼく!!

すりきずで泥がついている時には、よく洗ってから保健室にきてね!



学校には元気な子どもたちの声が戻って来ました。汗だくで遊ぶ子どもたちのパワーは、やっぱりすごいと思います。みなさんは、どのような夏休みでしたでしょうか。今年の夏休みは、行動制限がなくなり、かなり、いつもの夏休みに戻りましたね。とは言っても、コロナはまだまだ、終息には時間がかかりそうです。

コロナ対策と熱中症対策。もう少し、油断禁物! 今年インフルエンザもはやるのではないかとされています。しばらくは、残暑きびしい日が続きます。規則正しい生活のリズムで、元気に学校生活を送るようにしましょう!! 引き続き、少しでも調子が良くないとき、ご家族に発熱した方がいる場合には、無理をせず、ご家庭で様子を見て下さい。学校で、具合が悪くなった時には、早めのお迎えをお願いしています。

どうぞ、ご理解、ご協力よろしくお願いいたします。

生活リズムは、もどきましたか?



健康でいるために、
大切なこと!!

はやね、はやおき
あさごはん、うんどう

そして今は...
手洗い・マスクもね!

生活のリズムを整えよう!

<p>朝、スッキリ目覚める。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p>
<p>食事が楽しい。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>おやつを食べすぎに注意! 食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。</p>
<p>おなかの調子がよい。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p>
<p>学校へ行って友達と話すのが楽しい。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。</p>
<p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p>

きれいなハンカチもっていますか? ハンカチをわすれている人がたくさんいます。手あらいのあとは、ハンカチでふきましよう。ハンカチは、いつも身に付けられるといいですね。

どこが危険かな? けががおきないようにするには、どうすればいいのかな? 自分たちのまわりの危険をさがして、対策を考えてみましょう。



ほけんしつホットコラム

「なつやすみ元気カレンダー」のご協力、ありがとうございました。今年の夏休みは、やっと家族でお出かけができたという方も多かったようです。しかし、コロナに感染して出かけられなかったというご家庭も多くありました。でもその中で、楽しいことを考えたり、家族で過ごしたりできたなど前向きにとらえてくださった方々の声も伺いました。毎日子どもと一緒に家庭がある反面、何も普段とかわらない家庭もあります。「夏休みの思い出なんてべつにないよ…」と思う子どもたちもいるでしょう。いろいろな環境の家庭があって、子どもたちはいろいろな育ちをしているのだということを忘れてはいけないと、この時期いつも思います。「元気カレンダー」のおうちの方からのコメントでは、「お手伝いをすすんでやってくれてありがとう」「兄弟のめんどうをみてくれてありがとう」などの「ありがとう」がたくさんありました。子どもの感想では、「いつも元気でニコニコしていました。」といったコメントもありました。そんなうれしいコメントをニヤニヤしながら読ませていただきました。今月も児童精神科医佐々木正美先生の言葉「子どもにとっての最高のほめ言葉はなんですか。それはおうちの方から子どもに対しての『ありがとう』ではないでしょうか。また、自分から『ありがとう』といったときに『どういたしまして』と返されることも、子どもはうれしいものです。」“ありがとう!” すてきな言葉ですね。まだまだ、暑い日&コロナ禍が続きます。どうかお子さんの体調管理をよろしくお願いいたします。