

# ほけんだより

令和2年5月15日  
五箇小学校 保健室  
No. 4

久しぶりに登校できることになりました。いつもだったら、この時期は・・・という思いもありますが、コロナウイルス感染症の不安がまだまだ残っていますので、まずはなによりも予防を優先させて過ごすことになりそうですね。

## 健康チェック、ひきつづきお願いします

休業の間もお子さんの健康チェックにご協力いただきありがとうございました。これからも、しばらくは毎朝の健康チェックを続けていただきますようお願いいたします。朝晩～日中の気温の差が出て、体調を崩しやすい時期です。ご家族の皆様も、くれぐれもご自愛ください。なお、万が一、お子さん本人だけでなく、同居のご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われるような場合には、学校へお知らせください。



### ◇水筒を持たせてください◇

5月も下旬にさしかかり、日中は真夏日のような気温の日が増えてきました。今年マスクをつけた生活、外出自粛による運動不足などから、「かくれ熱中症」のリスクが高いことが指摘されています。



子どもたちには、こまめな水分補給と、無理なマスク着用は避けるよう伝えながら活動を進めて参ります。各自、水かお茶を入れた水筒、またはペットボトルを持たせていただきますようお願いいたします。(持参していない場合の水分補給は、学校の水道水となります。)

### けんこうアンケート

3月の臨時休業→4月の学校再開→再び臨時休業、延長、という状況で、児童1人1人の気持ちをゆっくりと確認することができていませんでした。少しでも今の心と体の状態を知り、日頃の関わりに生かせるよう、簡単なアンケートを準備しました。それぞれ、学級で実施します。質問する内容はこちらです。

夜、よくねむれない。	怒りっぽくなった気がする。
こわい夢をみるのがふえた。	かせではないのに体の具合が悪い
何か仏様がこわいと感じる。	いつも大人にくっついていたい。
気持ちがそわそわおちつかない。	学校に行きたいと思う。



### 4年生のみなさん

～自分手帳を配付します(5月18日)～

福島県教育委員会より、4年生対象に「自分手帳」が配られます。高校生まで使える内容になっていますので、紛失することのないよう、ご家庭で保管をお願いします。学校の授業で使用する場合は、連絡いたします。18日(月)に持ち帰ります。