

# すくすく



No. 8 令和2年11月18日(水)

## あしうんどう はじ かけ足運動が始まります。

●朝ごはんを食べてきたかな？

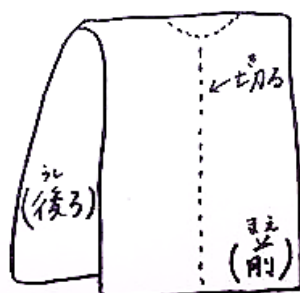
●きのうは、ぐっすりねむれたかな？

●体の調子はどうかな？元気が出ない、食欲がないなど、いつもとちがうところはないかな？

朝、おうちでの健康観察をよくして、元気に登校しましょう。体調がすぐれないときは、無理をせずおうちで休みましょう。

お茶とあせふきタオルを忘れずに持ってこよう！

## こんなあせふきタオルがあると便利です。



○朝、家から背中に入れてきて、かけ足のあとにぬき取ります。  
○2枚用意すれば、毎日つけてこられるね。  
※名前を書くようにしましょう。



## 保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の市内での感染者が増加しています。感染状況は日々変化していますが、基本的な予防行動が、ますます重要になってきます。

今後も、御家庭での健康観察と健康管理をよろしくお願いいたします。お子さんの朝の健康観察で、体調がすぐれないときは、休養していただきますようお願いいたします。また、市内の感染レベルが2または3の場合には、同居の御兄弟についても、安全安心のための判断を御家庭でしていただきますようお願いいたします。



## ちゅうぶ こ 中部っ子の“きになること” ぼしゅうしています！

みんなからのメッセージや質問が、たくさん届いています。保健室前の掲示板だけでは紹介し切れないので、「すくすく」でも紹介していきます。ぜひ見て、健康に過ごしていこうね。

### しつもん まど あ さむ ふゆ かんき 質問1 窓を開けると寒いよ。冬になっても、換気をしないとだめなの？

きおん が 下が り、くうき が 乾燥 する 日 が 増 えて きました ね。コロナ や インフルエンザ の 感染 防止 の た め に は、まど を 開 けて 換 気 を す る こ と が 大 事。でも、寒 くて 体 調 を く ず し て は い け ませ ん ね。

こ こ ち かんきよう  
心地よい環境をつくるために 教室では、暖房器や加湿器を使おう。

#### じょうず かんき 上手な換気のポイント

① 授業中：あたたかい環境で授業を受けよう。

※北側の前のドア(窓)と、南側の後ろの窓を少し開けておくだけで、室内の

きおん を 大 き く 下 げ る こ と な く、くうき を 入 れ か え る こ と が でき る よ！

てんまど きょうしつ うえ まど あ  
天窗(教室の上の窓)は、いつも開けよう。



② 放課ごとに：窓を開けて空気を入れかえよう。

※1時間の授業が終わるごとに、窓をしっかりと開けることで、短時間できれいな空気を教室に入れることができるよ！



### しつもん けがをしたとき、どうしたらいいの？自分にできることってあるかな？

ちょっとしたけがのときは、まず自分にできることがあります。たとえば…

#### ころ 転んですりむいた！

きずぐち 傷口のまわりを、水できれいにあらひ流そう。



#### ぶつけた！

ぶつけたところを冷やして、動かさないようにしましょう。



#### はなち で 鼻血が出た！

おやゆび ひとさ ゆび はな あな  
親指と人差し指で鼻の穴を左右から強く押さえよう。静かに下を向いて、血が止まるのを待つ。



けがに気をつけて落ち着いた生活を心がけたり、自分の体を手当てしたりできることは、自分の体を大切にすることにつながります。いざというときに、考えて動けると素敵だね。

### しつもん 質問3 ストレスがたまりすぎるとどうなるの？/元気に過ごしたいけど、どうしたらいい？

「ストレス」とは、暑い・寒いとか、不安なことやドキドキすることなどがあると起こる、心や体の緊張状態のこと。少しのストレスは、みんなの成長にとって大切ですが、たくさんのストレスを受けると、「落ち着かない、授業に集中できない、眠れない、食欲が出ない」など、心や体に“助けて”のサインが出ることがあります。

そんなときは、一人で悩まないで、おうちの人や友達、また話せる先生に相談できると良いです。困ったときは、声をかけてね。いっしょに考えていきましょう。

