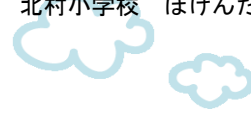


えがお



臨時休業が続きます

臨時休業が延長となりました。お子さんは、ご家庭でどのようにお過ごしでしょうか。中には、自分や家族も病気になるのではないかと不安になったり、登校や外出ができなくてストレスがたまったりして、いつもとは少し違う反応や行動が見られるお子さんがいらっしゃるかもしれません。子供たちは気持ちをうまく表現できないと、いつもと違う行動を表すときがあります。

例えば…

- ・ 腹痛や頭痛、眠れない、食欲がないなどの身体症状を示す。
- ・ いつもより泣いたり、大人にしがみついたりして離れない。
- ・ 急に幼い言動をしたり、わがままになったりする（赤ちゃんがえり）



こうした、いつもと違う様子が見られたときには、お子さんの話を聞く時間をとったり、気分転換をしたりしながら、気持ちを前向きにできるような働き掛けをしてみてください。

心の健康を保つために…

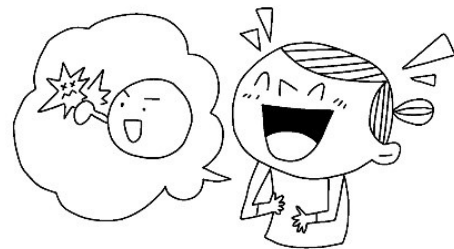


「笑い」は健康のもと

「笑うこと」は最も手軽なストレス解消法です。

ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。

また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。



5月の保健目標「身の回りを清潔にしよう」

具体的な目標は???

1・2ねんせい

まいにちお風呂に入り、
からだをきれいにあらう。

3・4年生

毎日入浴し、遊んだ後や
清掃後の手洗いをしっかりする。

5・6年生

毎日の入浴と手洗い、
手足の爪にも気を配り、
衛生的に過ごす。

清潔の習慣

を
もたれまえにしよう

生活リズムの乱れからか、清潔の習慣もくずれている人を見かけます

- ハンカチ、ティッシュは持っていますか？
- 食後の歯みがきをしていますか？
- つめはきれいですか？
- 下着は着ていますか？
- お風呂できれいに体を洗っていますか？ ☆
- トイレの後、食事の前に手を洗っていますか？



清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちで過ごせます

お知らせ

《 健康診断延期について 》

臨時休業の延長に伴い、予定していた健康診断が一部延期となりました。実施日は、改めて保健だよりでお知らせいたします。

月日	曜	内容	学年
4/20	月	尿検査 容器配布	全学年
4/21	火	回収	
4/22	水	予備	
5/7	木	眼科検診	全学年
5/14	木	耳鼻科検診	2・4・6年
5/29	金	歯科検診	全学年

延期になりました。
実施日は後日お知らせします。

《保健用封筒（水色）を返却された皆様へ 》

保健調査票、結核検診・脊柱及び四肢の状態検診問診票、心臓病検診について、記入や押印漏れ等があったものを返却しました。確認いただきたい箇所を付箋で示しておりますので、修正の上、次の登校日に担任に提出するようお願いいたします。