

ほけんだより5月

第 3 号
令和2年4月30日
手打小学校保健室

5月の保健目標・・・生活リズムを整えよう

臨時休業になって8日が経ちました。家で過ごす時間が長くなると、ゆっくりしているはずなのに、なんだか疲れがたまってきている・・・という人もいます。食欲がない、眠れない、何となく不安・・・そんな不調を感じてはいないですか。自分のわくわくできる時間を思い出して、リラックスできる方法を探してみましょう。5月7日、みなさんに会えるのを楽しみに待っています。



長いお休み期間、どうやって過ごしている？
心と体のピンチに気付いたら・・・



やる気がでない



なんか不安・・・



いらいらする～



うんちが出ない



食欲がない



すっきり起きられない



自分のリラックス方法を探してみましょう



～ゆりか先生が提案！休業中のリラックス方法～

- ☆ 縄跳びの新しい技に挑戦してみる（あやとび・二重跳び・はやぶさ・・・できるようになったら先生にも見せてね）
- ☆ いつもよりちょっと分厚い本を読んでみる
（面白い本を見つけたらぜひ教えてね）
- ☆ 温かいお風呂で冷え冷えのサイダーを飲んでみる
（ゆりか先生の内緒のストレス発散方法）
- ☆ 家族とたくさんおしゃべりをする（たくさん笑えるといいね）
- ☆ 砂浜で好きな歌を歌ってみる（海は大人と一緒にいこうね）

気分をかえて、リラックス



〈保護者の皆様へ〉

不織布マスクを配付します ～ありがとうございます～

迫田 秀憲 様より、手打小学校へ不織布マスクを100枚いただきました。1人5枚ずつ配付します。ありがとうございました。



5月健康診断のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、健康診断の日程についても随時調整が行われているところです。耳鼻咽喉科健診・眼科検診については秋以降に延期となりました。腎臓検診二次・内科・結核検診・歯科検診については、現在決まっている予定をお知らせします。また、状況次第では日程変更の可能性もあります。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



| 期日 | 時間 | 内容 | 対象 | 場所 |
|----------|--------|-----------------|------------------------------|--------------|
| 5月13日(水) | ～9:00 | 腎臓検診(二次) | 要再検査者 (結果が来次第 お知らせします) | 保健室へ提出 |
| 5月15日(金) | 14:00～ | 内科・結核検診 | 全児童 | 保健室 |
| 5月19日(火) | 9:30～ | 歯科検診 | 全児童 | 保健室 |
| 秋以降の延期予定 | 未定 | 耳鼻咽喉科検診 眼科検診 | 全児童 | 手打小学校 体育館 |

受診のお知らせについて

実施した検診の結果についてお知らせを配付しています。学校での健康診断で気になる項目があったお子さんは、一度医療機関を受診されることをお勧めします。なお、医師から運動制限等、何らかの指示があった場合は、今後の学校での保健管理の参考にさせていただきますので、学校へご連絡いただくと助かります。よろしくお願いいたします。



(保健室こぼれ話)

手打小学校の玄関には幅約1mの大きな水槽があり、メダカやグッピーを育てています。子供が登校してすぐ見えるところにあるため、ランドセルをからったまま、夢中になって魚を目で追いかけている姿も見かけます。先日も「先生！ほら！手をこうやって近くにやると魚たちがよってくるんだよ！」と嬉しそうに教えてくれました。また、普段の子供たちとの会話でも、魚の話題になることがよくあります。良く釣れる魚や、美味しい魚、釣り道具のこと…。さすが、島の子ですね。子供たちの知識量に驚かされています。

臨時休業の期間、職員でこの水槽を洗いました。これまで魚をちゃんと育てたことがなかった私は、一つ一つ教わりながら、魚の育て方を学びました。手打小で育てている魚は、ご家庭や地域の方からいただいたものも多いと聞きました。子供たちの大好きな地域の魚を大切に育てていきつつ、これを機に私も魚についてもっと詳しく知りたいなぁと興味が湧いてきた今日この頃です。

