

# ほけんだより 5月

令和4年  
5月12日  
下大野小学校  
保健室  
NO.2

## からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』

新年度がスタートして、1か月。新しいクラスや学年にもなれて、少し落ち着いてきたところではないでしょうか。ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重たい」「気分がちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか。学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしていたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいです。



5月のほけんもくひょう  
○けがをしない生活をしよう ○からだをきたえよう

### もうすぐ運動会 準備はOK!?



朝ごはんを  
食べる



夜早くねる



つめを短く  
切る



具合の悪い  
ときは無理を  
しない



体操服やくつ  
のサイズを確認



たくさん水分を  
とる



### 保護者の方へ

茨城版コロナNext ステージ1へ引き下げへ  
(R4. 5. 6現在)

## 「基本的な感染症対策」の継続をしっかりと!

学校では、引き続き以下の対策を行ってまいります。ご理解ご協力をお願いいたします。

①登校前の検温・健康観察(7時40分までにリーバーへ入力)  
発熱やその他のかぜ症状がある場合は無理して登校せず、自宅で休養する。

②手洗い・手指消毒の徹底  
③マスクを正しくつける



### <基本的な感染症対策のポイント>

- マスクは正しく着用する(会話の際は必ず着用)
- 手洗い・消毒を徹底する
- 3密を回避し、社会的距離(2m以上)を確保



### <旅行やイベントなどの場面の、感染症対策のポイント>

- 体調に異常がある場合、無理に参加しない
- 混雑する場所では、大声は出さない
- 移動先や会場では、感染症対策ガイドライン等を順守する(入店時の手指消毒、飲食は定められた場所で行う、など)



### <会食する場面の、感染症対策のポイント>

- なるべく少人数・短時間で開催し、体調に異常がある場合、参加しない
- 大声、回し飲み、コップや箸の共用は避ける
- 食事中でも、会話をするときはマスクを正しく着用する
- 外食する場合は、「いばらきアマビエちゃん」登録店舗を利用



※ 少しでも症状がある場合、すぐに受診を → 二次感染防止、早期治療の実施のために重要

\*\*\*\*\*寒暖差と衣服調節について\*\*\*\*\*  
5月に入り、さわやかな気候の日が増えていますが、1日の中でも時間帯で寒暖差が出ます。暑さ・寒さを感じたら、それに合わせて上着やシャツをこまめに脱いだり着たりの調節ができるとよいと思います。間もなく衣替えや梅雨入りの時季を迎えますが、梅雨どきもやはり、蒸し暑さと肌寒さが混在します。その日・そのときの気候、または予報なども参考にしながら衣服を調節する習慣をつけ、体調をくずさないように過ごせるようにご配慮いただければ幸いです。