

すくのび



おうちの人と一緒に読みましょう

令和4年3月23日

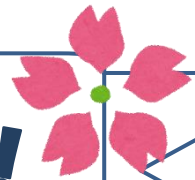
中能生小学校 ほけんだより

No. 15

この1年間、みなさんにとってどんな1年になりましたか？いろいろなことを経験して、「楽しい」「うれしい」「悲しい」など、それぞれに感じたことがあると思います。経験したことは、全て「自分の力」となっています。そして、感じたことは、「自分の大切な気持ち」です。身体も心も大きく成長した自分を「よくがんばったね！」と、たくさんほめてあげてください。保健室には、けがをした人や体調が悪い人、身長や体重を測りにきた人、お話をしにきた人、先生のお手伝いをしにきてくれた人、休み時間の遊びをさそいにきてくれた人…たくさんの人たちが来室しました。「ありがとうございました！」と教室に帰っていく姿から、先生が元気をもらっていましたよ。心からありがとう♡

はるやす ちゅう

春休み中にチャレンジ！



新しい学年を元気よく迎えるために、次のことにチャレンジしてみましょう。いつもしていることであれば、ぜひ続けてください。身体の調子で気になることがある人は、春休み中に病院受診しておきましょう。みなさんの未来の健康は、今の生活の積み重ねにありますよ！

いつも夜ふかししてしまう人は… **はやお 早起き**

休みの日にダラダラしてしまう人は… **そと うんどう 外で運動**

つつい食べすぎてしまう人は… **ひとくち かい 一口30回かむ**

メディアに夢中になってしまう人は… **ふん かい 20分に1回、20秒間、外を見る**



まえむき♡ことば

今までだって 超えてこれたんだ
涙を拭いて これからじゃないか
もう大丈夫 きっと 全てはうまくいく



By. 安室奈美恵



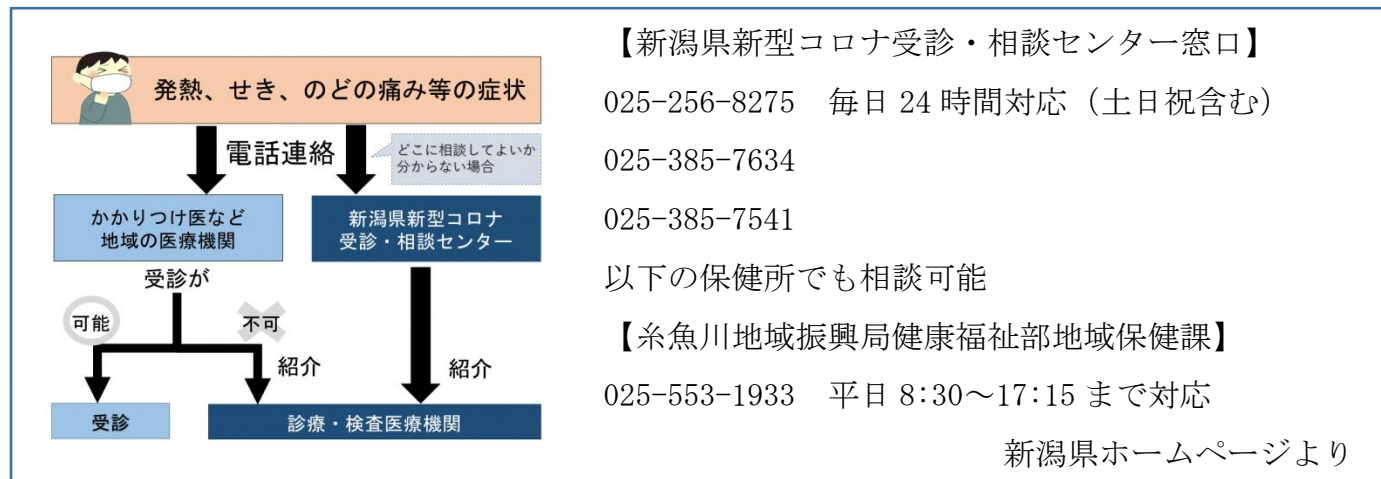
つくし学級のみなさんから
もらったマリーゴールド☆
この1年間、ずっと
きれいに咲き続けて
保健室にとって「お守り」と
なっていました！

* 保護者の皆様へ *



① 健康観察の継続をお願いします

- ・春休み中も毎日の健康観察は続けてください。
- ・毎朝、体温計で体温を測って、別紙「体温記録票（春休み期間）」（黄色の紙）に記入してください。4月中は、ご家庭で保管しておいてください。
- ・発熱等で医療機関を受診する際は、下記のような流れで受診してください。



- ・お子さんやご家族が新型コロナウイルス感染に係る PCR 検査等の対象者に特定された場合は、すぐに学校（566-2702）へご連絡ください。休日は、教頭携帯に、ショートメールでの連絡にご協力ください。（※必ず、「児童氏名・症状・発症日・受診した医療機関・受診日」をご入力ください。）
- ・始業式の日（4月8日）からは今までと同様に、別紙「体温記録票」（ピンクの紙）を使用し、毎日、学校へ提出してください。（新2～6年生のみ）

② 感染症にご注意ください

- ・春休み中は外出する機会が多いと思います。マスク着用や手洗いの励行をお願いいたします。

③ 春休み中にご確認ください

- ・体操着と内履きのサイズや、歯ブラシの毛先チェックを、お子さんと共にご確認ください。新学期に気持ちよくスタートができるよう、必要に応じて、買い替えをよろしくお願いいたします。
- ・4月から健康診断が始まります。気になるところの治療が済んでいるか、ご確認ください。治療が済んでないお子さんは、この春休みを利用して、専門医受診をおすすめします。

○今年度もお子さんの健康管理等、ご協力いただき感謝申し上げます。特に新型コロナウイルス感染症の流行のため、毎日の健康観察やマスク着用等のご協力やご配慮をいただき、本当にありがとうございました。