



No6

下野市立吉田西小学校
保健室
7月19日発行

◆ 8月保健目標：夏を健康にすごそう ◆



みなさんが楽しみにしている夏休みが、いよいよはじまります。熱中症や病気に気をつけて、元気に楽しくすごしてくださいね。

夏休み明けに元気なみんなに会えることを、楽しみにしています。

◆ 新型コロナウイルス感染症対策について ◆

日頃より、感染症対策にご協力いただきまして、ありがとうございます。おかげさまで、全員元気に夏休みを迎えられそうです。文部科学省より、夏期休業中の感染予防について、お知らせがきました。7月30日には夏祭りがあります。実施できるように、ご協力をお願いします。

- からだの抵抗力を高めよう!
(適度な運動、バランスの良い食事、しっかり睡眠・休養を心がけよう。)
- 咳エチケットや手洗いをしっかりしよう!
(食事の前後は必ず手洗いをしよう。)
- 3つの密(密閉・密集・密接)をさけよう!
- 風邪症状があるときは外出をひかえて、家で休もう!
- 外で会食をするときは、大声での会話をひかえ、食べ終わったらマスクを着けよう!
- 熱中症になりそうなときは、マスクをはずそう!
- 高齢者や基礎疾患のある人と接するときは、特に感染対策を徹底しよう!



健康診断について

治療や精密検査が必要なお子さんに検診結果のお知らせを再度配付しました。お忙しいと思いますが、まだ受診していない場合には、夏休み中に受診していただきますようお願いいたします。

受診しましたら検診結果を学校までご提出ください。



お心遣いありがとうございます。

スクールカウンセラー来校日

9月27日(月)

9:00~16:00

相談したいことがありましたら、担任または坂本までご連絡ください。



濃厚接触者、PCR検査と言われたら

夏休み中も、お子さんや同居のご家族で「濃厚接触者になった」「PCR検査を受ける」場合には、学校まで速やかにご連絡ください。夜間・休日は、下野市教育委員会学校教育課に連絡してください。【0285-32-8918】



◆ 学校保健委員会を開催しました ◆

スクールカウンセラーの小高佐友里先生に講話をしていただきました。

お忙しい中、参加して下さった保護者の皆様ありがとうございました。参加できなかった方へ、資料を配付しました。よろしければご覧ください。

心理学の観点から、子どもへの声かけについて、具体的に説明していただきました。

学校でも、講話で学んだことをもとに、子ども達のやる気を支えられるように指導していきます。ご家庭でもご協力よろしくをお願いいたします。

下野市立吉田西小学校
学校保健委員会 (2021.7.7)

子どもたちのやる気を支える
声かけの仕方
-自尊心、レジリエンスに焦点を当てて-



スクールカウンセラー
小高 佐友里

小高先生は、毎月来校しています。
相談等、お気軽にご連絡ください。

◆ たくさんねて、食べて、熱中症に気をつけよう! ◆

あれ? どうして元気が出ないのかな?

その1

いつまで寝ているの? 早く起きなさい!

まだ眠い

起きてすぐなのに、体がだるいなあ

その2

いっよー

外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする...

その3

ずっと遊んでいたら、クラクラしてきた

どうして元気が出ないのかな?

どうして元気が出ないのかな?

どうして元気が出ないのかな?

前の日の夜—

せっかくの夏休み。まだまだ寝ないぞー

夜ふかししていたからだ!

その日の朝—

食べなくてもいいや

食欲がない...

朝ごはんを食べていなかったからだ!

遊んでいるとき—

時間がもったいない! もっと遊ぶぞー

休憩していなかったからだ!

夏

休みも、早寝早起きが大切。まずは、学校に行く日と同じ時間に起きてみよう。

朝

ごはんは1日のパワーのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。

ク

クラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。

※ 熱中症予防の冊子を配りました。お家の人と読んでください。