

ほけんだより

すこやか



令和2年5月7日
熊谷市立玉井小学校

初めまして。今年度玉井小学校の保健室を担当する事になりました。です。
みなさんが元気に過ごせるように、保健室から応援していきたいと思えます。

新型コロナウイルス感染症の対策として、緊急事態宣言が出され、臨時休校が続いています。
日々、深刻化しており不安になったり心配事が増したりしているのではないのでしょうか？
先生方も、みなさんの健康状態や生活の様子、学習の様子など、とても心配しています。

引き続き、健康観察と感染予防をよろしくお願いいたします！

朝の検温の習慣はついたのでしょうか？顔を洗ったり、身支度を調べたり、朝ごはんを食べたりするのと同じように体温を測ることを習慣化してほしいです。

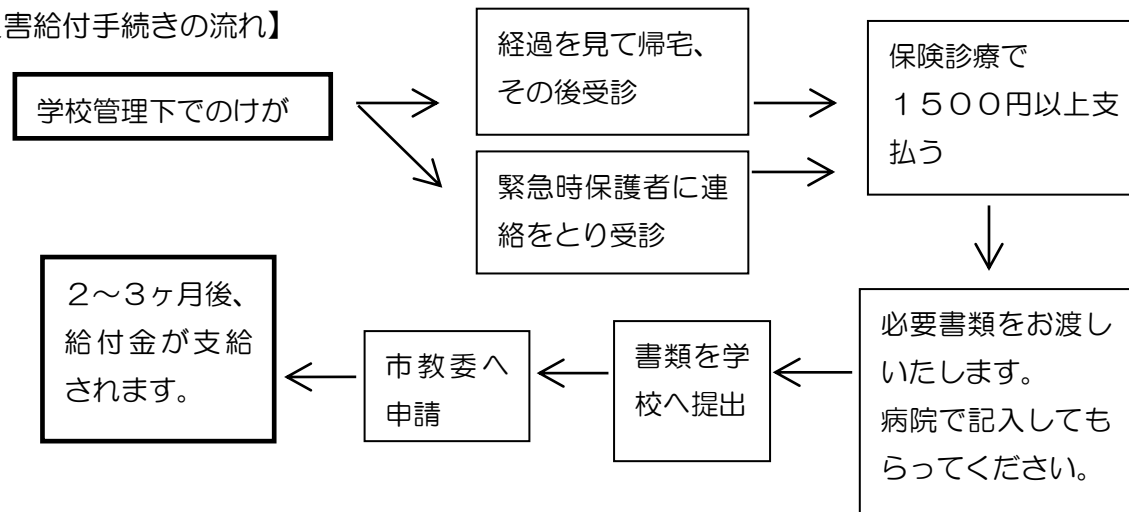
外出を控え、手洗い、咳エチケット、マスク着用、換気に気をつけましょう。



日本スポーツ振興センターの手続きについて

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度は、法律に基づく国の公的制度です。学校管理下のけが等で受診した場合に、所定の手続き後、医療費が保護者に支払われます。原則として全児童が加入することにもなっており、掛け金935円のうち475円を市が負担し、460円を保護者に負担していただきます。460円は学年費から引き落としさせていただきます。

【災害給付手続きの流れ】



朝の生活習慣の見直しから始めよう！

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることは何かな？

新学期から1カ月、少し疲れがたまっている人は、

スタート 起床

睡眠は大切なので、学校に行くぎりぎりまで眠るほうが良い
はい → **せ**
いいえ → **つ**

け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい
はい → **い**
いいえ → **ん**

か ざんねん!

食べた後は必ず歯みがきを。また、眠っている間に増えた歯垢を取りのぞきます。

こ トイレ

元気なうんちはどちらかな？
ガチガチ・ころころうんち → **つ**
バナナうんち → **う**

い ざんねん!

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。
朝ごはんを食べて脳のエネルギーを補給しましょう。

ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、歯みがきをしたほうが良い
はい → **こ**
いいえ → **か**

つ ざんねん!

ガチガチ・ころころうんち、水分や野菜が足りないうんち。バナナうんちは、腸の健康がばっちりなうんち。
毎朝トイレでうんちを出す習慣をつけよう。

せ ざんねん!

朝は元氣のためにできることがたくさん。朝日をあびて脳を目覚めさせたり、朝ごはんをエネルギーを補給したり。うんちを出すのも大事です。

う ざんねん!

いってらっしゃい!
朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう!

ゴール

あつい？さむい？服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。

服で上手ににあつさ・さむさを調節しましょう。

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」という

前に、こまめに水分をとりましょう。

