

すこやか



令和 2 年 3 月 23 日
御嵩小学校保健室

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！そして、1～5年生のみなさんも、もうすぐ一つ上の学年に進級です。昨年の4月に比べると、見違えるように大きくなりました。成長したのは体だけではありません。誰かを思いやったり、困っている人を助けたりできるようになって、心もずいぶん成長したと思います。

来年度、中学校や新しい学年でみなさんが成長する姿を楽しみにしています！



新型コロナウイルス感染症について、厚生労働省のHPより一部を掲載しました。心配な毎日が続いていますが、みなさんにもできることがあります。おうちの方と一緒に読んで下さい。

* 新型コロナウイルス感染症を予防するには？

まずは、ふつうの病気の予防でできることを心がけましょう。

具体的には・・・石けんによる手洗いを行う・十分な睡眠をとる

アルコールによる手指消毒をする

できる限り人込みの多い場所は避ける

など



* もし、家族が新型コロナウイルスにかかってしまったら、

どんなことに注意すればよい？



感染が疑われる家族本人は、外出を避けます。家族は熱を測るなど、健康観察をし、不必要な外出はやめ、特に咳や発熱などの症状があるときには、仕事場などには行かないようにします。

具体的には・・・部屋を分ける・感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で行う

マスクをつける・こまめに手を洗う・換気をする・ゴミは密閉して捨てる

手で触れる共有部分を消毒する・汚れた衣服などは洗濯する

など

うちの方へ

～ 1～5年生のうちの方へ ～

*保健関係のファイルを返却できなかった学年については、来年度4月の発育測定後にファイルを返却します。

～ 6年生のうちの方へ ～

*毎年4月に配付する「児童生徒の保健調査票」や「心臓・腎臓管理指導表（必要なお子様のみ）」、「アレルギーの学校生活管理指導表（必要なお子様のみ）」などは中学校へ送付し、引継ぎをします。

～ すべてのうちの方へ ～

*健康診断後に治療が必要なお子様には治療勧告書を配付しましたが、そのままになっていませんか？まだ医療機関を受診されていない方は、春休み中の受診をお願いします。

*文部科学省から子どもたちの健康に役立つ情報サイトが紹介されましたので、ご紹介します。



子供たちの運動不足にご家庭でも可能な運動遊びやスポーツメニュー

○やってみよう運動遊び

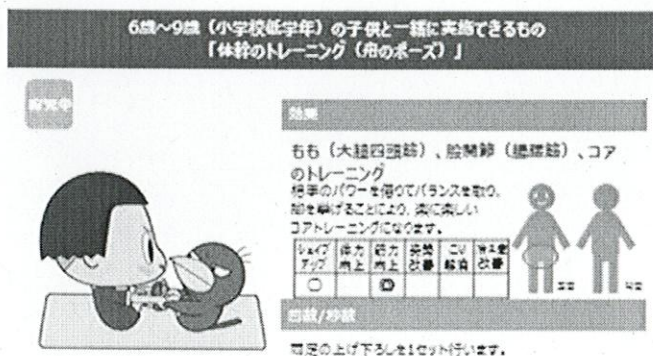
(子供の体力向上ホームページ公益財団法人日本レクリエーション協会)

https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play_list.php

○Myスポーツメニュー(スポーツ庁)

<https://www.mext.go.jp/sports/content/202001>

22-spt_sseisaku01-000002649_1.pdf



○女性スポーツ促進キャンペーン

オリジナルダンス「Like a Parade」(スポーツ庁)

https://www.youtube.com/watch?v=qh-IXtl0ykY&feature=emb_title

※YouTube ヘルリンク（音声付きの動画が再生されます）

