

ほけんだより NO. 1

令和2年5月12日
新宿区立柏木小学校

「ほけんだより」は健康にかかわる行事や情報についてお知らせします。お子さんと保護者の方で一緒にご覧ください。

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ **改めまして** **ご入学・ご進級おめでとうございます** ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

柏木小のみなさん、元気に過ごせていますか？

友だちに会えず、さびしくなっていないかな？運動不足や寝不足になっていないかな？

栄養はとれているかな？テレビ・パソコンなどの画面ばかり見つめていないかな？

思いがけないかたちでの新年度スタートとなり、お休みがまだ少し続くことになりました。長い休みになり、柏木小の皆さんの健康や生活が気がかりです。おうちの方が皆さんの過ごし方について考えてくださって工夫しながら過ごしている人も多いでしょう。

子どもたちがいない学校はすっかり静まり返ってさびしいものです。先生たちは毎日、みんなどうしているかな？と思っています。みんなで会える日を心待ちにしています。



・*健康チェックカードについて*

保護者の皆さまには、休業中のご家庭での心身の健康管理にご協力いただき、ありがとうございます。5月7日からの記入用の健康チェックカードを配布します。（学校ホームページからダウンロードもできます。）引き続きご家庭での健康観察をお願いします。



・*学校再開となったら*

登校前の健康観察を十分にいき、体温が高かったり、かぜ症状等があったりした場合は、登校は見合わせてください。

ハンカチ・ティッシュを持ち、マスクをつけて登校しましょう。

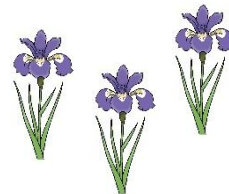
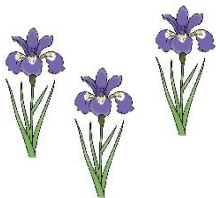
※文部科学省より児童用に布製マスクが届きました。順次お渡しいたします。



↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ **保健室は柏木小のみんなの心と体の健康づくりをいつも応援しています。** ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

令和2年度校医・薬剤師の先生を紹介します。

内科 高橋 秀和先生（高橋医院）
眼科 西野 由美子先生（小滝橋・西野眼科クリニック）
耳鼻科 大貫 純一先生（おおぬき耳鼻咽喉科）
歯科 山形 武史先生（山形歯科医院）
薬剤師 原田 成一先生（ハラダ薬局）
精神科 徳田 祐志先生（和漢とこころの診療所）



学校感染症治癒証明書（登校許可書）

お子さんが学校感染症により出席停止となった場合（新型コロナウイルス感染症にかかった場合を含みます）、所定の様式に医療機関で記入いただき、登校時に学校へご提出いただくこととなります。ご家庭からの連絡により、学校からお渡しいたします。（柏木小/新宿区公式ホームページからの印刷により使用することも可能です。）

新型コロナウイルス感染症に関連する報道と、おうちでの生活が続いていることに、不安が募ったり、いつもよりもイライラ、ソワソワしている人もいます。

このような時だからこそ、基本の大切なことをふまえておきたいと思います。それは・・・

☆からだには「病原体からからだを守ろう」とするしくみが備わっている

☆調子が悪い時にはからだを休ませることが大切 ということです。

健康な人の「からだを守ろうとするしくみ」（防御機能）が低下する原因はたとえば、不規則な生活、喫煙、ストレス等が挙げられます。規則正しい生活を送ることでからだの仕組みが十分に働くようにしましょう。



規則正しい生活をおくることで、からだのしくみが十分に働くようにしたいですね。

自分の生活時間割りは決まっていますか？

：	おきる	：	～朝食
：	～昼食	：	～夕食
：	～お風呂	：	ねる

栄養のこと…栄養士の先生より

3食しっかり食べていますか？からだは食べたものでできています。みなさんは今、体が大きくなる「成長期」です。しっかり栄養をたくわえましょう。成長に特に必要な「カルシウム」が多く含まれている牛乳は給食で毎日飲んでいましたね！お家でも毎日200ml以上飲みましょう。牛乳が苦手な人はヨーグルトや豆乳にもカルシウムが多く含まれています。

目を大切に…

テレビやゲーム、パソコンの画面を近くで見続けていないかな？本を暗い部屋で読んだり、目を近づけて読んだりしていないかな？目を使うときは時々お休みも必要です

心の健康…スクールカウンセラーの先生より

学校がお休みになってしまい、笑うことがへってはいませんか？「笑う」ことは、体の免疫力を上げたり、記憶力があがったり、気持ちを明るくする効果があります。こんな時だからこそ、「笑う」ことをふやしていきましょうね。学校が無事に始まり、みなさんと会えることを楽しみにしています。

からだを動かそう

おうちでの自分のしごとやお手伝いでからだを動かすのもよいですよ。おうちの方と、ラジオ体操やインターネットで配信されているダンスに挑戦するのもよいですね。

暑い日が多くなってきました。まだ体が暑さに慣れていない時期なので、**熱中症に注意**が必要です。水分補給や衣服調節をして、暑さと上手につきあいましょう。

正しい手洗いができていますか？

手を水でぬらし、石けんを泡立てて、たとえば『森のくまさん』の歌に合わせて・・・

♪手のひら ♪手の甲 ♪指の間 ♪つめとつめ ♪手首と親指も

♪きれいに洗いましょう♪