

すこやか 6月臨時号



令和2年6月4日
青梅市立第三小学校 保健室

がっこう さいかい
学校が再開されました。

ABCグループでの登校が始まりましたね。

1年生は、小学校生活なれてきましたか？担任の先生のお名前、言えるかな？

学校探検で保健室の見学をしましたね。2～6年生は、久しぶりの学校生活、どうでしょう？新しい教室の場所は覚えられましたか？久しぶりの学校で、疲れがたまりやすいと思います。保健室は三小みんなの居場所です。体のこと、心のことで困ったことがあったらいつでも相談に来てくださいね。

〇〇身長と体重をはかります〇〇

いつ：6月12日（金）

学年ごとに測定の受付時間がちがいます。

どこで：第三小学校 体育館

1年生	8:30~9:20
2年生	9:30~10:20
3年生	10:30~11:20
4年生	11:30~12:20
5年生	13:30~14:20
6年生	14:30~15:20

どうやって：1. 入り口で受付をして、「健康の記録」を先生から受け取ります。

2. 身長をはかります。

3. 体重をはかります。

担当の先生が「健康の記録」に数値を書きます。

4. 「健康の記録」を出口で提出します。

もちもの：うわばき・うわばき入れ・健康チェックカード



保護者の皆様へ

コロナウイルス感染症の流行により、長い休校が続きました。お子様の様子はいかがでしょう。「新しい生活様式」が示されたり、流行の第二波が懸念されたりするなど、毎日新しい情報に接し、対応が求められると、大人ですら不安や焦りをおぼえます。まして、子どもにいつもと違う様子がみられるのは自然なことで、子どもなりにこの事態に対処しようとしている姿です。多くの場合は時間とともによくなりますが、あまりにいつもと違っていたり、長引いたりした場合は、心の手当てが大切になります。まずは落ち着いて、普段の様子を振り返ってみましょう。

からだ

- よく眠れない
- 食欲が増える/減る
- お腹や頭が痛い
- ぶつぶつができる



きもち

- 怒りっぽい
- 落ち込む
- やる気がでない
- びくびくする
- コロナウイルスをととてもこわがる



行動

- おしゃべりになる
- そわそわ落ち着かない
- 一人でできていたことをしなくなる
- 好きなこともしなくなる
- 一人でしようとする

今後のほけんだよりでは、子供の心を支えるポイントやセルフケアをお伝えする予定です。保護者のみなさまも頑張り過ぎず、心配なこと等ありましたらご相談ください。



6月 スクールカウンセラー勤務日

5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)
相談には予約が必要です。日程を調整しますので、相談を希望される場合には、保健室 三輪までご連絡ください。