



# すこやか 7月号

令和2年7月13日  
青梅市立第三小学校  
保健室

## 身体計測の結果をお知らせします

今年度の身体計測は、体育館で行いました。広いスペースに身長計を3か所、体重計を3か所設置し、それぞれのスペースを十分にとって3密にならないよう計測しました。遅くなりましたが、健康の記録を持ち帰ります。ご家庭で確認いただき、学校へ戻してください。その他の健康診断は2学期に実施予定です。

## 布マスクを配布します



文部科学省から届いた2枚目のマスクをお配りします。学校内ではマスク着用が基本ですので、ご活用ください。また、登下校は熱中症対策でマスクを外し、友達と近づきすぎないようにご家庭でもお話しください。

## 検温忘れずお願いいたします

検温忘れが60名ほどの時があります。マスクを外して登下校するので、大切なお子さんとそのお友達を守るため、必ず検温をして、平熱かどうか確認をお願いいたします。発熱しているときは無理せず静養しましょう。



## 体調不良のお子さんが増えてきました

暑さや疲労もあって、欠席したり保健室で横になったりするお子さんが増えてきました。体力が低下しており、さらに体調不良のまま登校すると、熱中症のリスクが高まり非常に危険です。睡眠や朝食をしっかり摂れるようご家庭のサポートをよろしくお願いいたします。

## もしかして熱中症かな? と思ったらこうしよう!!

●<sup>あたま</sup>頭が<sup>いた</sup>痛い ●<sup>からだ</sup>ぼーっとする ●<sup>かん</sup>体のどこかがしびれる感じがする ●<sup>あせ</sup>汗びっしょり など

1



かぜとお  
風通しのよい

ひ  
日かげで

きゅう  
休けいする

2



あたま くび  
頭や首などを

ぬらしたタオルで

ひ  
冷やす

3



ふと けっかん  
太い血管がある

ひょう  
ところを氷のう

ひ  
などで冷やす

4



つめ  
冷たいスポーツド

の  
リンクなどを飲む

## 子どもの心を支えるポイント

### 1 生活リズムを維持しましょう

同じ時間に起きる、お手伝いをする、勉強や遊びの時間を決めるなど、一緒に予定を立てて生活リズムを維持しましょう。

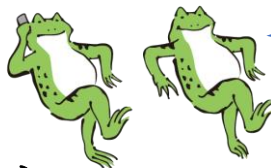
### 2 つながりを維持しましょう

家の中では遊びやお手伝い、外の人とは電話や SNS などを通して、気持ちのつながりを維持しましょう。



### 3 リフレッシュしましょう

絵を描く、ストレッチする、おやつを食べる、ぼーっとするなど、好きなことでリフレッシュしましょう。子どもと一緒にできることを探すのもいいですね。



リフレッシュ!

### 4 子どもの気持ちに気をとめましょう

長い休校や自由にできないことが多い毎日を過ごす、心のバランスをとるのが難しくなります。泣く、笑う、怒る、甘えるなど子どもの気持ちに気をとめ、「そうだね、心配だね」など伝え返してあげましょう。また、毎日同じ時間帯に1対1の時間をつくると、子どもはそれを楽しみにするかもしれません。



### 5 子どもが自分で決めるのを助けましょう

自分では変えることのできない状況で、我慢することが多くなるときだからこそ、どっちのおもちゃで遊ぶ、今日の予定はどうするといった小さなことでも子どもに決めさせ、自分でできているという感覚を繰り返しましょう。

### 6 不安になる情報から距離をとりましょう

TV やインターネットを見ると、不安な気持ちになることがあります。電源を切り、意欲的に時間を減らしましょう。時には見聞きしたことを話し合しましょう。