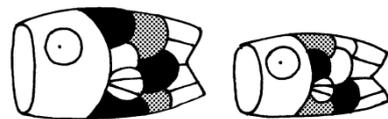


# ほけんだより 5月号

令和2年5月7日 発行  
立川市立西砂小学校 保健室  
校長 田中 義典  
養護教諭 豊泉 由樹



## 《児童のみなさんへ》

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、4月に続いて、5月もお休みになりました。長いお休みにみなさん疲れが出始めているころだと思えます。見えない敵に体だけでなく心まで飲み込まれないように、おうちで工夫して体を動かしたり、たまには外の空気を感じたり、おうちの手伝いをする時間を作ってみたりしてください。5月は1年の中で過ごしやすく、さわやかな季節です。毎日の手洗い・うがい・健康管理を忘れずに5月も元気に過ごしてください。

## コロナ疲れにならないために、意識して心と体をリフレッシュさせて♡



## 《保護者の方へ》

学校が5月も休校となり、ご不便をおかけしております。長引く自粛に心身ともに疲れがでてきていることと思えますが、この自粛期間が実を結ぶことを願って、ともに乗り越えていきましょう。4月の相談日に子供たちの多くが手作りマスクをしてきており、とてもかわいらしかったです。感染症予防にご協力いただきありがとうございます。ご家庭でお子さんとの時間も増えて、見えてくるものがいろいろあるかと思えます。気になること等ありましたら、ご相談いただければと思います。

さて、4月に配布した健康観察カードですが、5月も引き続き健康観察をおこなっていただきたいと思えます。学校のホームページに掲載してありますので、必要に応じて印刷しご活用ください。学校でも用紙の準備はありますので必要があれば、お問い合わせください。引き続きの感染症予防とお子さんの健康管理をよろしく願いいたします。

## 【保健関係の書類について】

配布予定をしておりました保健関係の書類ですが、休校の延長に伴い配布を延期させていただきます。学校が再開し次第ご連絡をさせていただきます。また、休業期間中の連絡先の変更等ありましたら、学校までご連絡ください。

今後も引き続き学校のホームページに情報を掲載することがあると思えますので、頻繁にご確認ください。

みなさんの  
ハートげんき!?

# ストレス度チェック!!

スタート  
**START**

はい    いいえ

あさきま 朝、気持ちよく  
おきられる!

おは    よう!

まいにち 毎日が楽しい!

HAPPY!

ラン    ラン

すぐカ—ッとしたり  
イライラする!

かたが"ころゝ

ゴリ    ゴリ

べんぴやげりを  
くりかえす

う—ん

W    C

なんでも 悪いほうに  
かんがえてしまう

どうせ    どうせ

おそ 寝 なかなか  
ねおれない

ギン    ギン

このごろ  
食べたくない

おなか    すかない

なにをやっても  
すぐにつかれる!

ふ

きぶん 気分が 悪くなる  
ことが おおい!

ほけんしつ いこうよ!

とま 友だちと話すのが  
めんどうくさい

ごめん!

**元気いっぱい!**

あか げんき  
いつも明るく元気なあなた!  
その ちょうし!!

ちょっと おつかれ?

たまには ゆっくり 休んで  
リラックサス!

**SOS!**

なやんでいゝなら だれかに  
ほな 話してみて!

らくになるかも...

みなさん結果はどうでしたか? 結果がすべてではありませんが、おうちでの過ごし方について、この機会におうちの人と一緒に見直してみても良いかもしれませんね。