

ほけんだより 6月

令和2年6月11日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美



いつもと違う学校や生活の中、いつのまにか梅雨の季節を迎えます。コロナに関係なく進む季節に、自然の大きさを感じます。

一斉登校で先生や友達に会えたかと思えば、またまた分散登校へ・・・。「マスク」や「手洗い」・「ソーシャルディスタンス」など、学校生活のルールも増え、とまどっているかもしれません。また、近くの学校が休校になり、不安や心配も大きいかと思えます。「イライラする」「気分が落ち込む」「心がザワザワする」など心がいつもと違う状態のときは、必ずおうちの人や先生に知らせてくださいね。

新しい生活のルールを守り、「ウイルスを体に入れない!」「ウイルスと戦う力を強くする!」ことで、自分の体と命を守りましょう。

みなさんの
1♡げんき!?

ストレス度チェック!!

スタート
START
はい → いいえ →

あさ朝、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!
リン → リン

すぐカ—ッとしたりイライラする!

かたがこる! ゴり

べんぴやげりをくりかえす
う—ん

なんでも悪いほうにかんがえてしまう
どうせ → どうせ

寝なかなかねむれない
ギン → ギン

このごろ食べたくない
おなか → すかない

なほにをやってもすぐにつかれる!

きぶん気分が悪くなる
ほけんしうことがおおい!
いこうよ!

とほだちと話すのがめんどうくさい
ごめん!

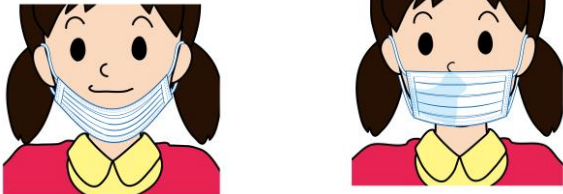
元気いっぱい!
あかいつも明るく元気なあなた!
そのちょうし!!

ちょっとおつかれ?
たまにはゆっくり休んで。リラックス!


SOS!
なやんでいるならだれかにほな話してみて!
らくになるかも...

「コロナ対策」ふりかえってみよう！
～こんなこと、していませんか？～


はな出しマスク あごマスク




せきエチケットなし ヨレヨレひもマスク



手あらいしない



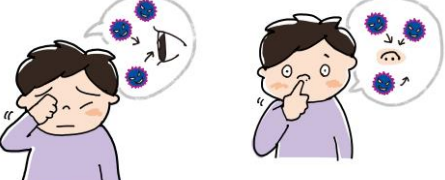
ハンカチなし




手あらい・ハンカチを忘れず！

マスクをチェックして、正しく使いましょう！

目をさわる はなほじり



ツメかみ 指なめ



顔はさわらない！

夜ふかしゲーム



ねぼう & 朝食食べず



3密あそび



3密をさけ、早ね・早おき・朝ごはん！

～保護者の皆様へ～

お忙しい中、日々の健康チェックや健康管理にご協力いただき、感謝しています。学校では、感染防止対策として「37℃以上の発熱」や「風邪症状」がある場合、早退をお願いしています。大変恐縮ですが、子ども達の健康と命を守るため、ご理解とご協力をお願い致します。

