

げんきだより

草津市立笠縫小学校
令和4年4月28日
保健室



き ねっちゅうしょう り す く たか
気をつけて、マスクにより熱中症のリスクが高まります！！



あつ 暑くなってくるとマスクを着けたままあそんだり運動したりすると呼吸が苦しくなったり、ねっちゅうしょう 熱中症になったりする危険があります。マスクをつけていることで、のどのかわきを感じにくいこともあります。ねっちゅうしょう よ ほ う しん が た こ ろ な う い る す よ ほ う せ い 熱中症予防と、新型コロナウイルスの予防の生活を同時に生きていきましょう。

あそぶ前・運動前には・・・
必ず、お茶などをのむ！

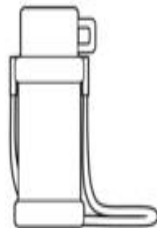


のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう！マスクをしているとのどのかわきを感じにくいです。（トイレにいきたくなくなるくらいがちょうどいいよ。）

いきが苦しいときや暑い日は、十分な距離をとりながら、あごまでマスクをずらしましょう！



そとで 外に出るときは・・・水とう・ぼうしを忘れずに！



すずしい 服 そう を 心 が け る！！



すこ 少しでも体調が悪くなったら、すずしい 場所へ移動し、先生や友だちに伝える！！



ちゃ
お茶をわすれたりたりなくなったりしたときは・・・

お茶をわすれたり、もってきたお茶がなくなったりしたときは職員室にペットボトルのお茶があるのでもらいにきてください。お茶をもらったら忘れないうちに職員室にお茶を返しに来てください。

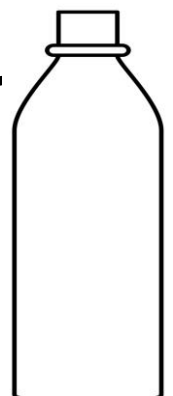
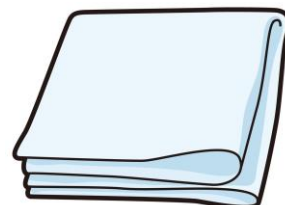
《お家の方へ》

飲み物を忘れたときや足りなくなった時に備えて約600mlのお茶を準備しています。お子様がお茶をもらわれた場合は、同等程度のお茶（麦茶）を担当または職員室までお子様を通じてお返しく下さい。よろしくお願いいたします。

ハンカチを忘れたときは職員室までかし出ししています。

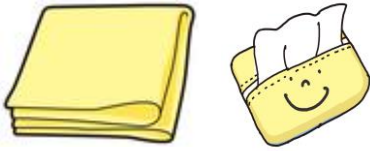
わす ひと かなら か き 忘れた人は必ず借りに来て下さい。お家に持ち帰らずに、

げこうまえ たんにん せんせい
下校前に担任の先生にかえしてください。



できているかな？(み) (た) (し) (な) (み)

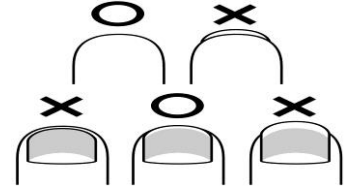
ハンカチ・ティッシュは
も
持っていますか？



帰宅後に手洗い・うがいはし
て
いますか？



手足のつめは短く切ってい
ま
すか？



前髪は目にかかっていますか？



お風呂にはいって、体をあ
ら
っていますか？



食後に歯をみがいていますか？



トイレのスリッパ問題 (昨年度も同じようなことを書いた気がしますが・・・やっぱり気になるので)

トイレの点検をして居合わせた子どもが脱いだスリッパをきちんと並べていると、お家で靴を並べるように言ってもらっているのだと感じます。脱いだスリッパを並べなくても自分の生活に支障はないけれど、共同生活の場では迷惑をかけてしまいます。脱ぎっぱなしの子どもがいると「スリッパを並べてー！！」とつい叫んでしまいますが、先日、すごい1年生がいました。なんと、脱ぎっぱなしで乱れているスリッパをきちんと並べてからトイレに入っていました。使用後のスリッパでなく、はく前に並べる行動にびっくり仰天。恐らくお家でもやっていて、身に付いているのでしょう。履き物を並べる、挨拶をする、歯をみがく、手を洗う、ゲームなどの時間を守る、家の手伝いをする、遊んだものを片づけるなどの習慣は勝手に身につくものではなく、お家の人と一緒にしたり声掛けをしてもらったり、お家の人姿を見て身につけていきます。反抗期を迎える思春期前に、これらのことが身につけていると言われなくても出来るので親子間のトラブルは減りますが、身につけていないと小言のようになってしまい反抗的な態度でさらにしなくなることもあります。良い習慣は、やっぱり小学校のうちに身に付けられると良いなと思っています。しかし、自分で出来るようになるまでには個人差があるので、出来ていなくてもやろうとしている姿が見られたら、また、お家の人求める基準に到達していなくても(「もっときちんとやって!!」)と思いがち)、否定せずに子どもが安心できる言葉がけをしてください。褒めてもらったり努力を認められたりすることで、何かに挑戦したりする心のエネルギーのもとになります。日々の言葉がけやスキンシップを通して少しずつ成長する姿を楽しめたらいいのですが、忙しすぎて気持ちに余裕がなかったりイラっとして怒りが収まらなかったりするときは、私はその場から離れたり、別のことを考えたりするようにしています。ぜひ、試してみてください。