

# 保健だより

令和2年5月11日

立川市立柏小学校

校長 佐藤 邦彦

養護教諭 大澤 宏子

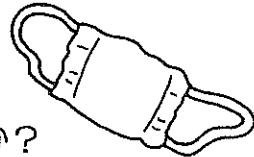
学校休業期間がまたさらに延長になり、ご自宅での生活が長くなりました。お子さんだけでなく、ご家族の皆様もお元気でお過ごしでしょうか？ 皆様がお元気で、また当たり前だった日常が少しでも早く戻って来ることを切に願うばかりです。



日々の生活習慣・食生活がお子さんの成長に大きく影響してくることは言うまでもありませんが、今学校においてそれを少しも担うことができず、遠くから見守ることしかできません。それでも、ほんの少しでもご参考に、目安にさせていただけたらと願ひ、発信させていただきます。

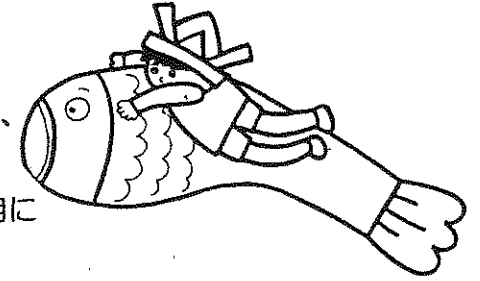
## ご家庭での様子を振り返り、確認してみましよう

- ★だいたい、決まった時間に寝て、決まった時間に起きていますか？
- ★朝昼晩と3度の食事を摂っていますか？
- ★食事内容が偏りすぎることなく、野菜や牛乳（またはそれに代わる物）も積極的に摂るようにしていますか？
- ★意識して体を動かしたり、積極的に運動したりしていますか？
- ★ゲームをする、タブレットを見る、ビデオを見る等は、時間を決めてやっていますか？
- ★手洗いや消毒、外出時のマスクの着用は、欠かすことなくできていますか？
- ★ご家族と仲良く、気持ちよく過ごしていますか？
- ★困ったこと、嫌なことなどをひとりで抱え込んでいませんか？

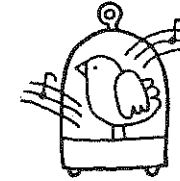


## 健康観察表について

前回お渡ししたものは、15日まででしたので、16日～記載できるものを、11日からの週のガイダンス日にお渡しします。引き続き、毎日項目に従って行い、確認をしてください。



お子さんだけでなく、ご家族の方全員検温なさることをお勧めします。ご自分の平熱や体調などがよく分かります。そして、朝検温して少しでも変化があったときは、その日何度か検温されるといいでしょう。もし病院にかかる場合にも、大変参考になります。



## 定期健康診断について

例年4月から6月にかけて様々な健康診断が行われますが、今年度はこのような状況ですので、実施の目処が立っておりません。学校の再開後に、各機関と相談して決めますので、ご了承ください。

それでも、お子さんの成長のこと、体調の変化についてなど、気になることや知りたいことなどがありましたら、養護教諭までご連絡いただきたいと思います。

## 食事について

食生活がお子さんの成長に大きく影響を及ぼすことは十分ご存じだと思いますが、三度三度のお食事のお支度、本当に大変なご苦労だと思います。給食のありがたさを改めて感じますね。

立川市のホームページでは、給食センターから「おうちで作れるレシピ」を紹介しています。お子さんと作るメニュー、野菜をたくさん摂れるメニュー、だしをとって活用するメニューなど、たくさんありますので、ご参考になさってください。

ご自宅での生活が長くなり、計画通りにできなかつたり、思い通りにいかなかったりしてお困りのことがありましたら、お気軽にご連絡ください。ぜひ一緒に考えさせていただきたいと思います。学校にご相談しにくい場合は、外部機関へのご紹介やSCにお繋ぎなどいたします

