

ほけんだより こころ からだ 心も体もすこやかに とくべつごう 特別号



令和2年5月
横浜市立川和東小学校
校長 齋藤 稔
養護教諭 吉澤 久美子
養護教諭 村上 由貴子

白差しがでて汗ばむ季節になってきました。みなさん元気になっていますか？新型コロナウイルス感染症の影響で学校に通えない日が続ぎ、とまどっている人も多いと思います。一年生は入学式と次の日だけ登校して休みにになりました。自由に遊びに行けないことに疲れがでたり、新型コロナウイルス感染症のニュースをみて怖い気持ちになった人もいるかもしれません。今はとても特別なことが世の中で起こっています、そんな時に不安になったりイライラしたり気持ちが落ち着かなくなるのはふつうのことなので、安心してください。でももし、イライラしたり、悲しくて涙が出てきたときには、一人で我慢せずにおうちのひとに気持ちを話してみてください。

やってみよう！「けんこうすごろく」



先生たちは、みんなが家で楽しく過ごしながら学習できるように、【けんこうすごろく】を作ってみました。これは、一人でも、家族でもできるすごろくです。ゴールした頃には健康マスターになっていることでしょう。ぜひ挑戦してみてください。みなさんとまた一緒に過ごせる日を楽しみにしています。



日頃より本校の学校保健活動にご理解・ご協力賜り誠にありがとうございます。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、子どもたちや保護者の皆様にはご家庭での学習や衛生管理についてご協力いただきまして誠にありがとうございます。この数か月間は、これまでに経験したことがない大きな環境の変化に子どもたちとともに保護者の皆様におかれましてもお疲れがでていらっしゃるのではないのでしょうか。気持ちが前向きになれない状況ではありますが、子どもたちには自粛生活の中にあっても、少しでも楽しみを見つけてほしいという思いから、家で楽しみながらできる活動として川和東小学校オリジナルの「けんこうすごろく」を作成するに至りました。

ご家庭の状況に応じて1人から何人でも遊べます。ご家庭のプリンターで印刷して頂きやすいA4サイズで作成いたしました。使いにくい場合は拡大印刷をしてご利用ください。このすごろくは、少しユーモアも入れながら、手洗い等の衛生面の知識や生活習慣の大切さを学べる内容になっています。ご家庭での家族時間にご活用いただければ幸いです。子どもたちと皆様の健康を心から願い、また子どもたちと一緒に学び、遊べる日がくることを楽しみにしております。



わら 笑うといいこといっぱい

笑いは幸せになれるステキな魔法です。笑いには病気とたたかうための免疫力を強くする力があります。笑顔をつくるだけでも効果がありますよ。

このほかにも笑いにはストレスを減らしてリラックスする作用もあります。

けんこうすごろくで、楽しく学んでたくさん笑いましょう！

けんこうすごろく まめちしき

きみは正しい手の洗いかたを知っているかな？



- ①みずで手をぬらそう
- ②あわあわの石けんをあわだてよう
- ③てのひら てのこう ゆびのあいだ ゆびさき てくびをあらおう
☆キラキラ星を歌いながら30秒間しっかり手をあらおう☆
- ④しっかり泡を洗いながそう
- ⑤清けつなハンカチやタオルで手をふこう

きみは体のまもる力を強くする方法を知っているかな？

- ①朝は7時までにおきて、夜は9時まで寝るようにしよう！
- ②バランスの良い食事をしよう。野菜もしっかり食べよう！
- ③家でできるお手伝いをして適度に体を動かそう！
- ④心が辛くなったら信頼できる大人に話を聞いてもらおう！
ストレスをためないようにしようね



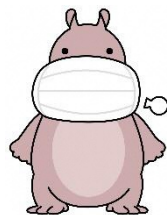
きみは正しいマスクのつけかたと外し方を知っているかな？

【マスクのつけかた】

鼻とあごがしっかり隠れるようにつけよう。

【マスクの外し方】

マスクの表側は触らずに、耳にかけたゴムを持ってそっと外そう。マスクを触った後は手をあらおうね。



けんこうすごろくの遊びかた

◎1人～何人でも遊べるよ

◎むずかしいと思ったらおうちの人に簡単な言葉に変えてもらってね

◎サイコロやコマを作って使ってね。

サイコロの作り方

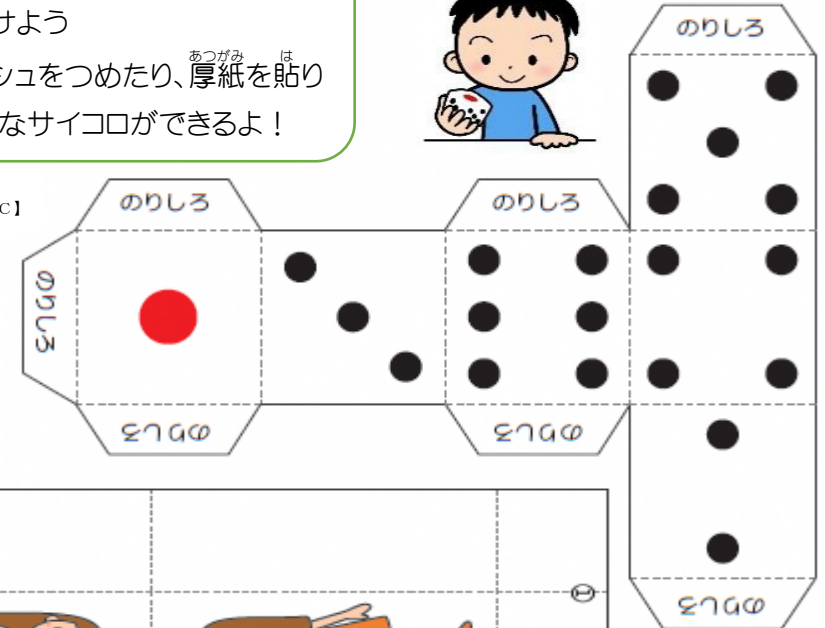
◎ハサミで切り取って使おう

◎ノリやテープでくっつけよう

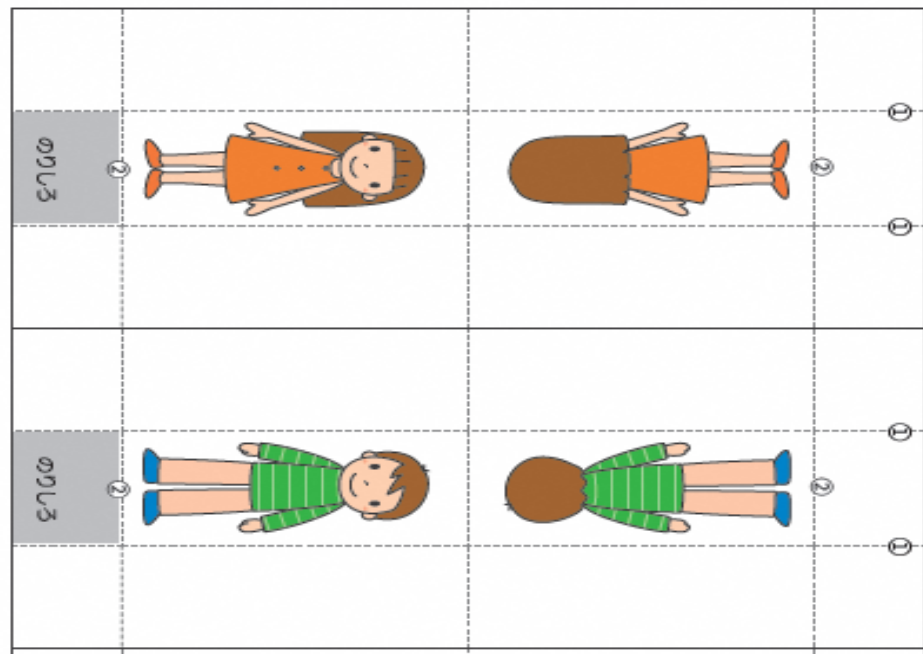
◎サイコロの中にティッシュをつめたり、厚紙を貼りつけてから作ると丈夫なサイコロができるよ！



【イラスト引用：ちびむすドリル・SEDOC】



すごろくコマ



【図解】

