



休校中の心と体の健康

★4学年職員からのメッセージ★

上河内中のみなさん、休校中はどのように過ごしていますか？ 分散登校も始まり、学校へ来る日も増えましたが、もうしばらく家で過ごす日が続きます。

学校の先生もみなさんと同じように、学校再開を心待ちにしながらも、不安な気持ちを抱えています。

そこで、休校中の心と体の健康をどのように保っているのか、4学年の先生の試みを、ちょっとだけご紹介します。参考にしてくださいね。



教務主任
鈴木 克明

自分の部屋の不要なものの断捨離!!

GWを中心に休みを利用して、自分の部屋の片づけを行いました。自分は、物を捨てられずに、いつまでも置いておくタイプなようで、要らないものが出るわ!出るわ!! とにかく断捨離を敢行しました。家庭用シュレッダーが途中で何回も止まりましたが、少しはきれいになったと思います。

庭をきれいにしました!!

家の庭が雑草だらけでしたが、草刈り、草むしりをしました。おかげで庭がきれいになりました。夏にBBQくらいはできそうです。

プチ・お部屋の模様替え!!

毎日ご飯を食べるテーブルクロスを、ブラウン系からレモン色にかえてみました。すると、部屋が明るくなった。いつもと変わらないご飯のおかずが、あらビックリ!おいしい。不思議ですね。さらにいうと、料理を作らなくなってしまう。ついでにストーブを片付け、二つを片付けすっきりしたお部屋になりました。

お花を植えてみたー!

お花を鉢に植えてを玄関前に置いてみました。ラベンダー・ケイトウ・なでしこ・ミモザなどです。毎日の水やりが楽しい!



図書館司書
佐藤 明美

ノースマホ!!

スマホでコロナについて調べていると、心が暗くなりがちに。少しでも明るい気持ちで過ごそうと、寒天でフルーツゼリーを作りました。牛乳で作ればカルシウムも取れますよ。とっても簡単でおいしいので、中学生のみなさんにもお勧めです。あと、家の庭の草花(雑草も)の名前をスマホのアプリで調べて楽しんでいます。(←ノースマホになっていないですね 汗)

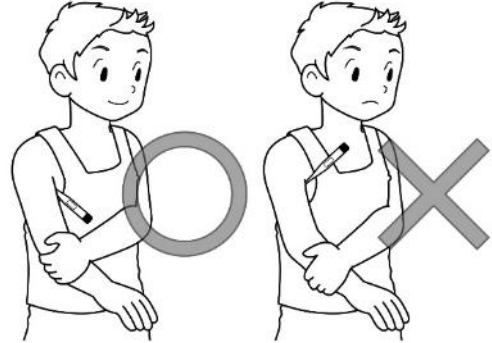


養護教諭
岡田 香

自分の健康を知り、しっかり管理を！

自分の体調を把握できるのは、自分自身。毎朝体温を測り、自分の健康状態についてチェックしましょう。
登校するときは必ず体温記録表に記録し、学校へ持参してください。
発熱や体調不良がある場合は、無理せず学校を休みましょう。

- ☐ 熱はないか
- ☐ 体のだるさはないか
- ☐ 咳は出ていないか
- ☐ のどの痛みはないか
- ☐ 鼻水、鼻づまりはないか
- ☐ 頭痛、腹痛はないか
- ☐ 下痢、便秘をしていないか
- ☐ 吐き気、気持ち悪さはないか
- ☐ 睡眠は足りているか
- ☐ 食欲はあるか



★体温を測るときは、体温計の先が脇のくぼみの中央に当たるよう、斜め下から押し上げるようにして刺す。
★体温計をはさんで脇をしっかり閉じ、反対の手で肘を押さえる。

ハンカチを必ず持ってきてきましょう！

びょうき よぼう きほん てあら
病気の予防・基本は手洗い



登校したら、まず手を洗いましょう！



レッツ・チャレンジ！
7つのまちがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中の HP「R2 保健だより 5 月 NO.2」をご覧ください！

まちがいさがし 答え

