ほけんだより5月

港区立芝小学校
校長　齋藤幸之介
養護教諭　村上咲
令和２年４月３０日

入学式、始業式から約１か月が経ちました。子供の声がしない学校の廊下は5月を目前にしても尚、肌寒く感じます。家にずっといるとだんだんやることもなくなり、天気が良いと外に出たくなるのは子供も大人も一緒ですね。

そこで今回は先生たちにどんな風にお家で過ごしているのか、アンケートをとりました！

保健室からのお知らせ

健康観察票 の記録をお願いいたします。

５月分の健康観察票を学校ＨＰに掲載しております。ご家庭でダウンロードの上、体温、体調について記録をしていただきますよう、お願いいたします。御家庭でダウンロードができない場合には、学校にとりに来ていただくか、御家庭にあるノート等に４月の健康観察票を参考にして記録していただいても構いません。登校時に提出できるよう保管と記録をお願いいたします。お子さんが染症等に罹患した場合には学校にお知らせください。

先生たちに聞きました！

心の健康を守るため、こんなことをして過ごしています！

１年１組 荒井 かりん
お菓子作りをして美味しいものを食べる。友達と電話をする。ライブＤＶＤを観る。

１年２組　岩田 寛子
お笑いを観て笑う。好きなアーティストのライブ映像を観る。家族でトランプやオセロをする。

１年３組 長谷川 里菜
デリバリーで外食気分を味わう。おうちカフェをする。ゲームでオンライン対戦をする。

齋藤幸之介　校長
お笑い番組を観る。パスタ作りに挑む。犬の散歩をしながら腹筋に力を入れる。

坪井由賀里　副校長
手洗いやうがいをしっかりすること。外に出る時は病院やお店の立場に立って決められたルールを守ること。

岩崎　実　主観教諭
料理をします。大雑把な男料理ですが、家族が美味しそうに食べてくれると嬉しいです。

２年１組　石嶋 賢
お皿洗い。ただただ無心で洗います。

２年２組　浦波 美菜
好きな歌手のＤＶＤを観たり、曲を聞いたりしてリフレッシュ♪お菓子作りや筋トレもしています。

３年１組 高橋 さや香
部屋の整理整頓をして断捨離をする。新しいレシピに挑戦して料理のレパートリーを増やす。

３年２組 佐藤 昭雄
アマゾンプライムで映画を観る。映画を観ながらストレッチをする。

４年１組　三山 明子
ヨガで自律神経を整え、心身をスッキリさせる！！

４年２組　釣 翔太
YouTube でドリブルデザイナー岡部将和さんの「ドリブル集」を観ること。

５年１組　中嶋 広大
読書をする。運動をしたくなったら子供を抱っこして階段の上り下りをする。20 分くらい続けると脂肪が燃焼している気がする。

５年２組　齋藤 文子
YouTube でオペラ歌手、岡本知高さんの映像や、高嶋ちさ子さんのリモート合奏を観て元気をもらっています。

６年１組　黒田 兼正
ひたすら寝ること。ヤクルトを１日２本飲むことを心掛けています！

６年２組　吉原 信介
お笑いのＭ１グランプリを初年度から見る。家でできる簡単な筋トレをやる。

音楽科　石井 ゆき子
早寝、早起き、三食しっかり食べる。週末も生活リズムを変えない。

図工科　井波 尚子
マスクづくりや洋裁をしています。プレゼントをして喜んでもらえると嬉しく、心がリフレッシュします。

芝っこルーム　佐藤 智子
ディズニー映画を思う存分観ています。時々、英語の字幕にして勉強（のつもりです、、、）

芝っこルーム　青山 愛
お笑い番組や映画を観てゆっくり過ごす。

芝っこルーム　安藤 衛
たくさん寝て、筋トレをする！

特別支援専門員 加生 武秀
イラストを描く。

少人数算数 岩﨑 さやか
ママ友とコロナ対策の情報交換や子どものことで楽しかったことなどをグループメールで共有する。

養護教諭　村上 咲
外出ができるようになったら出かけたいところを調べる。友達とテレビ電話で話す。ヨガやトレーニングをして体を動かす。

色々な制限がある中ですが「あの時やっといてよかった」とあとで思えるような時間の過ごし方ができるといいですね。今だからできること、今しかできないことをぜひ見つけてください。
早寝、早起きと勉強、休養のバランスを保ちつつ、心身の健康に気を付けて過ごしましょう。
心や体のことで心配なことがありましたら、学校にご連絡ください。スクールカウンセラーの来校日は、学校ホームページに掲載しております。