

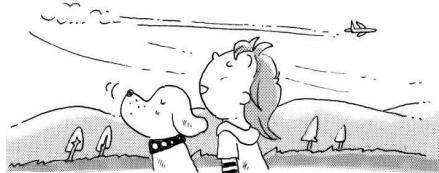
ほけんだより 5月

No. 4
令和 2年 5月19日
河井小学校保健室

5月の保健目標

感染症にかからないように生活しよう

新型コロナウイルスのために、始まったばかりの新学期が休校になって約1ヶ月。家で自分で宿題を進めること、友だちと遊べないこと、生活リズムを守るなどいろいろな大変なことがあったと思います。人から人にうつる病気は大勢が集まると、危険なので、しばらくは学年ごとに決められた日の登校ですが、学校での生活が始まります。新型コロナウイルスがいなくなったわけではないので、学校でもいろいろ気をつけることがあります。生活リズムを学校モードにスイッチをきりかえて元気に登校してください。



てあらい・マスク
しっかりたべて
はやくねる

家を出る前にチェックしよう



1. 体温を測る

→健康観察票に記入する。いつもより、熱があるときは、学校に行かずに、いえて様子を見ましょう。

2. 健康観察をする

→体がだるい、せきが出る、のどが痛い、息苦しい、あじやにおいがしない、そのほか体の具合がよくないなどの症状があるときは、学校に行かず家で休みましょう。

3. 健康観察を忘れずに!

→カバンの取り出しやすいところに入れておこう。

4. マスクを忘れずに!

→学校に来るときは、家を出るときから、必ずマスクをつけましょう。手づくりマスクの人も多いです。

5. ハンカチを忘れずに!

→手あらいの回数もふえますから、2枚でもいいです。

全部〇なら、元気に「いってきまーす!」車に気をつけて、学校に来てください。

児童玄関についたら、友だちと間を空けてならびましょう。

◇おうちのかたへ

毎朝の体温測定、健康観察ありがとうございます。分散登校が始まりましたが、まだ終息ではないので、朝の検温・健康観察を続けてお願い致します。併せて、登校するときは、マスクの着用をお願い致します。ほとんどの人ができてきています。ご協力ありがとうございます。

正しい手あらいを身につけよう

人がさわるところやものには、ウイルスがついていると考えて、手あらいはこまめにした方がいいです。それも、ちゃんとあらえているあらい方をおぼえましょう。



正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料より

- 1 手をぬらしせっけんで手のひらを洗う
- 2 手の甲をのばすようにこする
- 3 指先・爪の間を念入りにこする
- 4 指の間を洗う
- 5 親指と手のひらをねじり洗います
- 6 手首も忘れずに洗う

「せきエチケット」を守ろう!!



マスク着用 ハンカチ
うでの内がわ



朝、学校に登校した時は、玄関でアルコール消毒をしています。学校内に手についたウイルスを持ちこまないためにしています。家に帰った時も同じように、ひとりが「ウイルスを持ち込まない」という習慣を身につけないと、大切な家族の安全は守れません。「ただいま」と言ったら、すぐに手をあらうくせをつけましょう。

生活リズムを整えよう

新型コロナによる、休みがつづいて、ねる時刻、おきる時刻がおそくなっている人はいませんか？夜、眠ることは、からだを成長させたり修理したりしています。よい眠りを取ることで、免疫力が高くなります。ねる1時間前には、ゲームもスマホも家の人にあずけて、良い眠りがとれるようにしましょう。



◇おうちの方へ

小学生は9時になったら、スマホを預ける約束になっています。お子さんの健康づくりのため、ご協力をお願いします。

