

ほけんだより「スマイル」



2020/4/10 白山市立広陽小学校 保健室

まいにちげんき たの す き
毎日元気に楽しく過ごすために気をつけてほしいこと

1. こまめな手洗い：外から帰ったら、食事の前は、特にしっかり



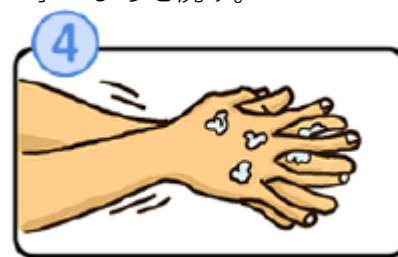
て 手をしっかり水でぬらし
てから、石けんをつけて、
て 手のひらを洗う。



て 手の甲をのばすように
あら 洗う。



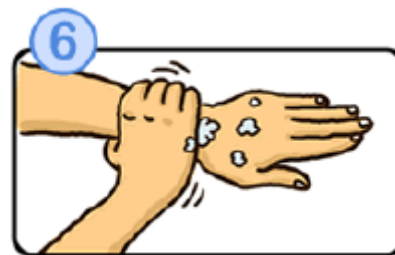
ゆびさき つめ あいだ あら
指先・爪の間を洗う。



ゆび ゆび あいだ あら
指と指との間を洗う。



おやゆび て
親指と手のひらを
ねじり 洗う。



てくび あら
手首も洗う。

あら お
洗い終わったら、しっか
り水で流し、きれいにふ
き取る

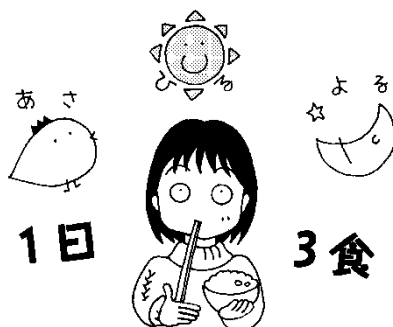
2. 3つの密（密閉・密集・密接）をさける

①換気の悪い空間には行かない。⇒ 日ごろから換気にしよう。

②多くの人があつまる場所には行かない。⇒ 隣りの人と2mほど離れよう。

③話す相手と近づきすぎない。⇒ マスクをつけよう。

3. 規則正しい生活：十分な睡眠・バランスのよい食事・適度な運動



4. 家族との会話を大切に

- ①あいさつは元気よく、おうちの人よりも先に大きな声で言うことができれば✽
- ②どんな一日を過ごしたのか話そう。

5. ゲーム・インターネットはおうちの人とルールを決めて

▶ゲームがからだに及ぼす影響

- ①画面をじっと見るので、視力の低下につながる。
- ②猫背になりがちで、長時間同じ姿勢を続けるので、姿勢が悪くなる。
- ③画面から発せられるブルーライトにより、脳が疲れやすくなる。
- ④体を動かす機会が減り、太りやすくなる。
- ⑤内容により、刺激の強いものがある。



ご家族みなさまの朝の健康観察をお願いします

▷健康観察のポイント

- ☐新型コロナウイルス対策：体温測定・かぜ症状の有無の確認
- ☐睡眠は足りていますか？
- ☐朝食はしっかり食べることができましたか？
- ☐からだの具合の悪いところはありませんか？
(熱、頭痛、体のだるさ、腹痛、吐き気など)
- ☐元気はありますか？(表情、発語など)

1. お子さまは、登校日の朝の体温測定をしてください。

詳しくは、別紙「健康チェックカード記入のお願いについて」をご覧ください。

2. 体調のすぐれないときは、かかりつけ医等にご相談ください。

3. 新型コロナウイルスへの感染のご心配については以下にご相談ください。

石川中央保健福祉センター ☎275-2250 📠275-2257 土日祝日含め 24 時間対応