

ほけんだより

令和3年5月 No.2 太白台小学校保健室

5月 ほけんもくひょう 身のまわりを清潔にしよう

あたかかく、過ごしやすい日が増えてきましたね。身の回りを清潔にすること、規則正しい生活で抵抗力を高めることも感染症対策のひとつです。自分ができることを続けて元気に！！

あなたの『せいけつ』は身についていますか？ チェック★

☆『せいけつチェック』を毎週月曜日に行います。



チェック 項目	① 登校後の手洗い ② ハンカチ ③ ティッシュ ④ つめ ⑤ まえがみ
	⑥ 朝のはみがき ⑦ 起きた時こく ⑧ ねた時こく ⑨ 朝ごはん

登校後の手洗い ◎石けんをつかい、流水で洗い流す
登校したら、手を洗う。こまめな手あらいで、感染症を予防しよう。

つめ

長いつめは、自分がけがをしたり、お友達にけがをさせてしまったりするよ。
つめのあいだにはバイキンがいっぱい！

◎一週間に一度は切る

まえがみ

長いまえがみは、目にかかり、視力低下や目の病気の原因になります。集中力も低下しますよ！

◎とめる、しばる、短く切る

あさごはん

ごはんやパンだけではなく、いろいろな食料をバランスよく食べよう。しっかり食べると午前中、元気に過ごせますよ。

はみがき

1日3回、食後の歯みがきをわすれずに。1本1本ていねいにみがいて、むし菌をふせよう。

ハンカチ ◎毎日、きれいなハンカチをもつ

- ・手あらいの後、手をふく。
- ・あせやなみだをふく。
- ・出血をおさえてとめる。
- ・ぶつけたところをぬらしてひやす。
- ・避難するときに口をおおう。

ティッシュ

- ・鼻をかむ。
- ・鼻血をとめる。
- ・よごれをふきとる。

早ね・早おき

・早ね … 1、2年生は9時、3、4年生は9時30分、5、6年生は10時

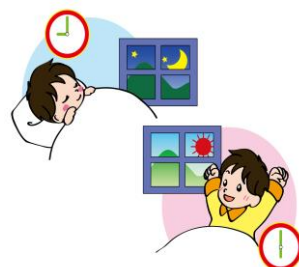
までに、ふとんの中に入れるようにしよう！

・早おき … 6時30分までには起きるようにしよう。ゆとりをもって起き、

朝ごはんや身じたく、はいべんもできるようにしたいですね。

早ね・早おきで十分にすいみん時間を確保し、体の抵抗力を高めよう。

しっかり睡眠をとると、心も安定し、元気いっぱい過ごせます。



～おうちの人と読みましょう～

新型コロナウイルス感染症の予防対策について

日頃より、新型コロナウイルス感染予防にご理解ご協力をいただきありがとうございます。

さて、現在（4/28）、石川県はステージⅢ「感染まん延特別警報」となっています。

引き続き、感染症予防対策を行っていきますので、ご家庭でもご協力をよろしくお願いします。

ご家庭で、ご協力していただきたい事

毎朝の健康観察

- ・毎朝、忘れずに「健康チェック表」を持たせてください。
- ・登校前に検温、健康観察（発熱、咳、くしゃみ、だるさ、のどの痛み、鼻水などの風邪症状の有無）を行い、健康チェック表に記録してください。
- ・37.5℃以上の発熱、発熱がなくても風邪症状がある場合は、登校を見合わせ、必要に応じて受診してください。



⑨健康チェック表忘れや記入もれがないように、必ず持たせてください。

手洗い・咳エチケット等

- ・手洗いや咳エチケットを行ってください。
- ・爪は短く切ってください。
- ・清潔なハンカチ、ティッシュを持たせてください。
- ・外出の際はマスクを正しく着用してください。
- ・マスクの予備を2～3枚ランドセルに持たせてください。
- ・規則正しい生活で、体の抵抗力を高めてください。
- 十分な睡眠をとる。
- 栄養バランスのとれた食事
- 適度な運動を心がける。



⑩石けんで手洗い。

外から帰った後、食事の前、共用の物を触った後、トイレの後等、こまめな手洗いをお願いします。

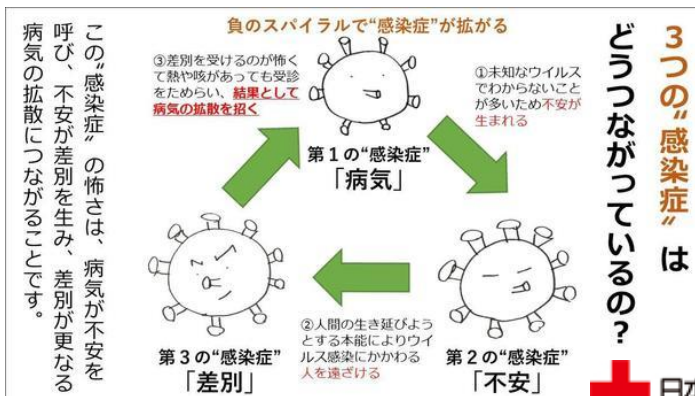
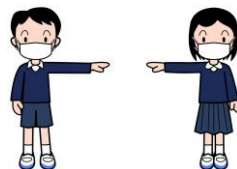
⑪予備のマスクを常備しよう。

マスクが汚れた場合、交換が必要です。

その他

- ・窓やドアを開け、こまめに換気をしてください。※空気が流れるように、窓を2～3か所開ける。
- ・不要不急の外出を避け、多くの人が集まる場所、感染の拡大が認められる地域等へ行かないようにしましょう。
- ・他の人と十分な距離をとり、密集を避けましょう。
- ・会話をするときは、マスクをつけましょう。
- ・新型コロナウイルス感染症について考えましょう。

（参考）「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう～負のスパイラルを断ち切るために～」
日本赤十字社ホームページ <http://www.jrc.or.jp/>



感染のリスクがありながら、生活を守るために頑張っている人がたくさんいます。
不安が差別や偏見を生まないために、「不安を解消するにはどうするか。」
「今、自分ができることは何か。」
このHPをお子様と一緒に見て、考えてみませんか？

日本赤十字社

お願い

児童本人または同居家族が感染者となった場合、濃厚接触者と特定された場合や PCR 検査を受けることになった場合は、学校への連絡につきましてご協力をお願いいたします。

