

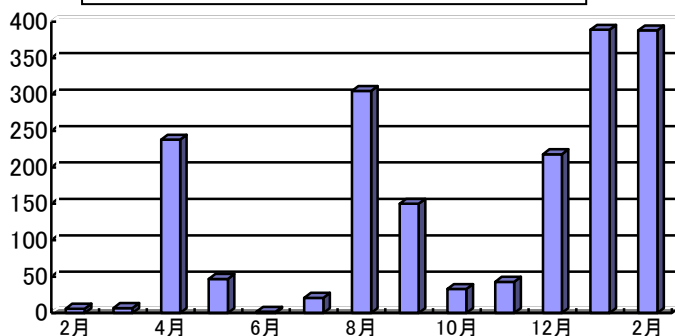
ほけんだより 3月

けんこうせいいかつ はんせい
健康生活の反省をしよう！

2021. 3. 5
清湖小学校
ほけんしつ

しんがっき じゅんぴ
新学期の準備をしよう！

しんがた
新型コロナウイルス新規感染者人数 (石川県内)



はなみず で
鼻水が出る、のどがいたい等

「花粉症」が疑われる症状での来室が
ふえています。「花粉症」や「鼻炎」、「喘息」
など慢性的疾患がある子は、主治医さんと
相談し、体調管理につとめましょうね。

ステージⅡ「感染拡大警報発出中」、大切な家族、友人に感染を広げない
ための行動を続けよう！ 飲食を伴う集まりには特に注意が必要です。

☆しっかりできているかな？と気がかりなことを挙げました。○をつけて自己チェックしてみましょう！

1. 安全	できなかった	だいたいできた	できた！	
大きなけがをしないように危ないことをしない				
通学路を守り、安全に注意して登校・下校する				
避難訓練では、しっかりお話を聞いて行動する				
2. 感染症予防				
清けつなマスクを準備して、マスクを付ける				
清けつなハンカチを持ち歩く				
せっけんを使って、ていねいに手をあらう				
3. 心の健康				
友だちにいじわるなことをしない、言わない				
友だちにはやさしい言葉で話す				
困ったことがあった時は、人に相談する				
4. 生活習慣				
毎月のほけんだよりを 家族と一緒に読む				
食後に歯みがきをして むし歯を予防する				
毎日決まった時間に寝る、夜ふかしをしない				
テレビ、ビデオ、パソコン、スマホ、ゲームなどの使用時間を決めて、長時間はつかわない				

お知らせ 4月16日、20日、22日 歯科検診の予定です。むし歯の心配のある人は、3月中に治療しよう！