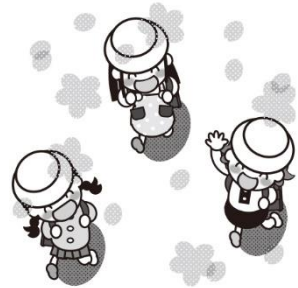


# ほけんだより

令和2年6月1日  
丹波篠山市立城東小学校  
No.1 保健室発行

2ヶ月の臨時休校があけて、やっと学校がスタートしました！久しぶりの学校で、学校の生活リズムになれるのに少ししんどいこともあるかもしれません。いつもより早めに寝て、しっかりと休養してくださいね。そして、早起きして朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



おうちの人と一緒に読みましょう。

## あなたと身近な人の命を まもるための6つのポイント



新型コロナウイルスの感染拡大を予防するために、特に次の6つのポイントについて、みんなで取り組んでいきます。

### 1 朝の健康チェックでみんな元気！

毎朝の体温測定と健康チェック。健康観察カードに記入して持ってきてましょう。

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
					
夜はよく眠れましたか？	朝ごはんは食べましたか？	顔色は悪くないですか？	痛いところはないですか？	せき・鼻水は出ていませんか？	悩みや心配なことはありませんか？

37.5℃以上の発熱や体がだるい、のどの痛み、せき、鼻水などの風邪の症状がある時には、おうちでゆっくりと休めます。

登校後、発熱や風邪症状（熱がなくても）などの体調不良がみられた場合は、早急にお迎えをお願いします。

保健調査票の緊急連絡先にお電話しますので、連絡がとれるようにしておいてください。

## 2 手洗いは30秒!

□手洗いは30秒程度かけて、水と石けんでていねいに洗います。



### 手洗いのタイミング

- 外から教室に入る時（登校したらすぐ、ラッキータイム、昼休みなど）
- トイレの後 □掃除の後 □スクールバスの乗車前と後（バス通学の人）
- 共有の物をさわる前と後（タブレット、楽器、ボールなど）
- 給食の前 **\*特に手洗い・うがいをていねいにします！**

・給食当番は、手洗いの後、手指のアルコール消毒をします。  
 （注意：きれいなハンカチでふいて、手を乾かしてから消毒すること）  
 ※アルコールに過敏に反応したり、手荒れなどの心配がある場合はお知らせください。

## 3 会話はマスクをつけて（咳エチケット）

- 基本、マスクをつけます。
- ※これから暑くなってきました。マスクを着用していない場合とくらべると、呼吸数や体感温度が上がるなど、からだに負担がかかることがあります。のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給しましょう。
- 体育や登下校の時は、マスクをはずしてもOK（バスの中はマスク着用）。ただし、人と人との距離を十分にとります。

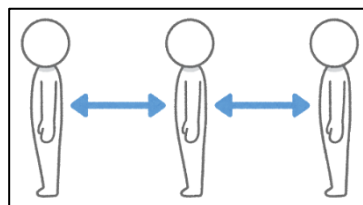
## 5 教室はいつもかん気

- 教室の窓はいつも開けておく。
- 休み時間には、窓を全開にしてかん気する。
- ※気候によって、肌寒い日もあります。衣服等で調節しましょう。



## 6 ならぶときは間をあける（1m）

- トイレや手洗いなどの順番待ちは、目印のテープの位置で待ちましょう。
- 全校朝会や終会、学級でならんで移動するなどの時は、間かくをあけてならびます。



## 4 ウイルスに負けない体をつくる!

毎日を元気に過ごす  
3つのポイント

- ① 朝早く起きると、よゆうをもつて朝ごはんを食べられます  
ポイント1 食事
- ② 栄養をとると、元気に体を動かせます  
ポイント2 運動
- ③ たくさん動いて疲れると、ぐっすり眠れます  
ポイント3 睡眠
- ④ 毎日を元気に過ごす3つのポイントはつながっているのです