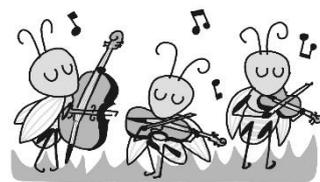


ほけんだより

高時小学校 保健室
2021年8月27日

さあ、2学期が始まりました。体の調子はどうですか？
まだまだ暑い日が続きますが、心をひきしめて新型コロナウイルス
感染症をはじめとする病気をやけがのないようにしましょう。



休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早く
おきてみる



朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症が大変流行しています。今までも十分気をつけて生活してきたと思いますが、これからも引き続き感染症対策をしっかりと続けてください。

～自分やまわりの人の命を守るためにできること～

★毎朝、登校前に熱を測り、健康観察をしっかりとる

毎朝、自分の体温と健康状態をおうちの人と一緒に確認して健康観察カードに記入してください。また同居する家族の健康観察もあわせてお願いします。発熱等のかぜ症状がある場合は自宅で休養するようにしてください。また、健康観察カードは、毎日必ず学校に持ってきてください。



★手洗い、うがいをこまめにする（手洗いは、基本的に流水と石けんでOK）

30秒を目安に、石けんでしっかり手を洗いましょう。洗い残しが多い爪の間や

親指の付け根などに特に注意して、あらい残さないようにしましょう。

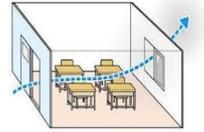
～必ず手洗いしてほしいタイミングは～

外から教室へ入るとき（登校時や体育、休み時間のあと）、トイレの後、給食の前、掃除の後、下校前

※手をふくタオルやハンカチの貸し借りはしてはいけません。必ず毎日清潔なハンドタオルやハンカチを持ってきてください。

★換気の徹底

「むんむん」した状態をつくらないように、部屋のドアや窓を開けて換気をしましょう。休み時間は必ず、授業中も窓を少し開けて換気をします。



★マスクを着ける

飛沫感染を避けるために、必ずマスクを着けてください。自分だけでなく家族や大切な人たちを守ることに繋がります。



★抵抗力をつける（規則正しい生活をする）

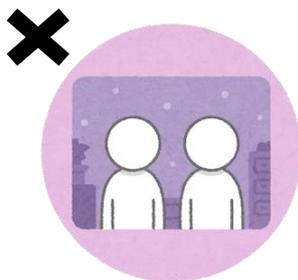
基本は、病気に負けない体づくりです。「はやね・はやおき・朝ごはん」の規則正しい生活を続けましょう。体を動かすのも大事です。ストレッチや運動を続けて体力をつけましょう。



バランスよく
食べよう！

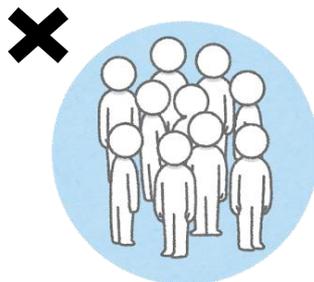
< やめよう！3密 >

①換気の悪い密閉空間



換気をする

②多くの人々が密集する場所



ソーシャルディスタンスをとる

③近距離での密接した会話



ほかの人と距離を置く
マスク着用