

* ほけんだより * 5月 *

休校が続いていますが、生活リズムや予防を心がけて元気にすごしていますか？

「反だちや先生に会えなくてさみしい。」「お出かけすることができなくてつらい。」など感じている人もいるかもしれません。そんな時は、がまんした分これから楽しいことがあると信じて、ひきつづき、新型コロナウイルス感染症が広がらないように今できることをしていきましょう。

おうちでやってみよう！「休校中のせいかつカード」！

きそく正しい生活や勉強、お手伝いなどはできていますか？今の自分の生活を「休校中のせいかつカード」を使ってふり返ってみましょう。できたことはこれからもつづけて、できなかったことは明日からできるようにしていきましょう。

☆「休校中のせいかつカード」のていしゅつ日は後日れんらくします。

学校に行く準備をしよう！

あさ朝、かくにんしよう！

☐ けんこうかんさつカード

おうちで熱をはかって、元気かどうかかくにんしましょう！

☐ はんかち

手洗いをしてピカピカになった手をきれいなハンカチでふこう！

☐ マスク

紙のマスクでも布のマスクでもよいです。

「正しくマスクをつけよう！」をみてやってみよう！

正しくマスクをつけよう！



① 鼻と口の両方をおおう



② ゴムひもを耳にかける



③ すき間がないよう鼻までおおう

(厚生労働省より)

「コロナウイルスに負けないぞ大作戦！」特集！

大作戦その①の手洗いのポイントをお伝えします。これができたら手洗いマスターになれるかも！おうちでやってみよう！

☆「ハッピーバースデーチューチュー」をゆっくり2回歌う長さでいねいに手を洗ってみよう！



タオルは、きれいなものをつかおうね！

(日本スポーツ振興センター 学校安全部 <http://www.jnsport.go.jp/anzen/> より)

～ 保護者の皆様へ ～

先月のほけんだよりでお願いしておりました健康観察を引き続きよろしくお願ひいたします。今月のほけんだよりとともに「休校中のせいかつカード」と「けんこうかんさつカード」を同封しております。

・「休校中のせいかつカード」

…おきた時間、手洗い、学習、運動・お手つだい、はみがき、ねた時間の6項目をふり返り、チェックするようお子様に声掛けをよろしくお願ひいたします。

・「けんこうかんさつカード」

…体温、せきの有無、つよい体のだるさの有無、その他の4項目あります。**登校日の朝**、健康観察及び記入、押印をしていただき、お子様に持たせていただきますようよろしくお願ひいたします。

また、登校日はお子様に必ずマスクを着用させていただきますようよろしくお願ひいたします。