

ほけんだより

2020年5月12日
のだしょうがっこう
ほけんしつ



5月のすっきりした空のように気持ちを「**ほけんマーク**」にしましょう！！

新型コロナウイルスの感染を広げないために、おうち時間の多い生活が続いていますが、
元気に過ごせていますか？ なんだか元気が足りないなあ・・・と感じた時は、早めに休息と
気分転換を心がけて、心身ともにリフレッシュしましょう。みんなを守るために、力をあわ
せて今の状況を一緒にのりこえましょう。

「**きゅうこうちゅうのせいかつカード**」 おうちでチェックしましょう！

～生活リズムがくずれるとからだのちょうしがわるくなります～

きそく正しい生活をする、からだやきもちが元気になり、遊んだり勉強したりすることができます。いつも明るくがんばれるようきそく正しい生活ができるように、自分の生活をふりかえってみましょう。せいかつカードを活用して、休み中の生活をふりかえってみましょう。できなかったことは、できるようにがんばってくださいね。(せいかつカードを学校にもってくる日は、後日、連絡します)

準備をして、忘れずに学校に持ってきてきましょう！！

けんこうかんさつカード・・・熱をはかって、元気が確認しましょう。

- ハンカチ・・・手洗いのあと、きれいなハンカチでふきましょう
- マスク・・・「正しくマスクをつけよう」をみて、正しいつけ方をしよう。



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)

手洗いでコロナウイルスをふせごう！！

30秒間 洗いましょう！ハッピーバーデーの歌を2回 歌うと30秒になります。

いろいろなものに触れることにより、自分の手にもウイルスがついている可能性があります！

さあ！ やってみよう！

- ① みずであらって
- ② せっけんをつけて
- ③ よくあわだてよう！
- ④ てのそとがわと、うしがわをモミモミする
- ⑤ ゆびのあいだも、しっかりと
- ⑥ おやゆびもわすれないで！
- ⑦ ゆびとつめのあいだも、あらって
- ⑧ てくびもクルクル、あらいましょう
- ⑨ よくすすいで
- ⑩ ふきましよう

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より)

：保護者の方へお願い：

新型コロナウイルスの感染を広げないため、休校が延長

されています。家での過ごし方・外での過ごし方・・・今は、早く収束させるために我慢の日々です。引き続き感染予防を心がけた生活をよろしく願いいたします。

*「休校中のせいかつカード」 *「けんこうかんさつカード」を配布しました。

★「けんこうかんさつカード」⇒登校する日の朝、お子さんの健康状態（体温・せき・強い体のだるさ・・・）を確認のうえ、ご記入、押印をしていただき、お子さんに持たせていただきますようお願いいたします。健康状態の共有に活用します。

★「休校中のせいかつカード」 ⇒ 規則正しい生活ができるよう、お子さまへの声かけをお願いします。

保健関係書類について：



◆子どもの健康調査票◆

お子さまの健康状態を把握して、健康診断や保健指導の参考資料にします。

裏面の<記入にあたって>をよくお読みのうえ、記入もれのないようにお願いいたします。

問診欄を内側にして半分に折って提出してください。

◆日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について◆

学校管理下(登下校)での負傷、給食による食中毒、熱中症・・・などの医療費、見舞金(障害・死亡)が給付されます。(休校措置がとられていて、同意書の回収が困難なため、全員加入の手続きをさせていただきます)

- ・1年生・転入性(他市)⇒加入同意書を提出してください。
- ・2年生以上の人は、入学時に在学する間の同意書を提出していただいています。

☆1年生の掛け金は、入学時の預かり金から徴収させていただきます。

☆2年生から6年生は、学校納入諸経費の口座振替により徴収させていただきます

がくねんどうこうび
学年登校日がスタートします。

元気にみんなの笑顔に

会えるのが楽しみです。



たが せっきん
お互いに接近しすぎないように気をつけましょう

いしき かんせんよぼう
みんなで意識して、感染予防しましょう！！

かんせんしやうりゆうこうよぼう
感染症流行予防

3つの密を避ける



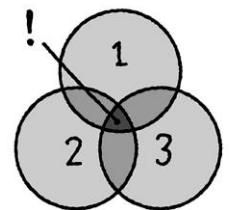
①換気の悪い密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする密接場面



①～③が重なると特に
集団感染の高リスク