

ほけんだよい ~臨時号~

令和2年6月1日

衣笠小学校 保健室

いよいよ学校が始まります

みなさん、休校中は元気に過ごしていましたか？ながかった臨時休校がおわり、いよいよ学校が始まります。不安なことや心配なことがあったら、いつでも話してくださいね。

また、学校が始まってからも、新型コロナウイルス感染症にかからないよう、『自分の命』『家族の命』『みんなの命』を守るために、しっかりと予防をしましょう。



学校でのすごしかた
～一人一人が責任を持って行動しよう～

① 身体の調子を整えよう

新型コロナウイルス感染症にかからないためには、免疫力（身体が、菌やウイルスとたたかう力）を高めることが大切です。

- はやね、はやおきをする
- 好き嫌いせずに、何でも食べる
- しっかりと身体を動かす
- しんどい時は無理せず、身体を休める

この4つを意識して、身体の調子を整えましょう。



② 持ち物

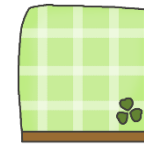
健康観察票



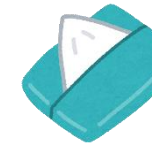
マスク



ハンカチ



ティッシュ



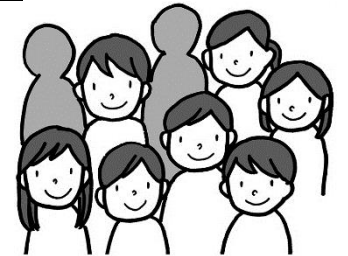
ビニール袋



③ 「3つの密」をさけよう

密集（たくさんの人が集まらないようにする）

- トイレは、人が少ないときにいく
- 休み時間は、かたまって遊ばない など



密接（友だちや先生と近づきすぎない）

- 友だちや先生と少し離れて会話する
- 抱きつかない
- 手をつながない
- 必ずマスクをする など



密閉（閉めきらない）

- 常に空気を入れかえる
- 窓が開いていない時は、窓を開ける など



④ 正しく手洗い、こまめに手洗い

〈手を洗うタイミング〉

とうこう とき
登校した時



くしゃみや咳を手で
カバーした時



きゅうしょく まえ あと
給食の前と後



そと きょうしつ はい まえ
外から教室に入る前



トイレの後



ほかにはどんな
て あら よ
手を洗えば良い

〈手を洗うときのやくそく〉

- せっけんをつかって洗う
- 30秒かけて洗う
- 心の中で『どんぐりころころ』を歌いながら洗ってみよう
- 手の甲、指と指の間、指とつめの間も洗う
- 手を洗った後は、清潔なハンカチでふく



⑤ ウイルスとたたかっている人を応援しよう

- かんせん ひと さべつ
感染した人を「差別」しない。
- はや げん き ひと おうえん
早く元気になろうとがんばっている人を、応援する。

がっこう はじ 学校が始まってからの保健室の使いかた

★ ほけんしつのはいりぐちに、カードをはっています ★

「〇ねん〇くみ(なまえ)です。」
と言ってから、
ほけんしつに入りましょう。

あおいろ とき
青色カードの時は・・・

「〇年〇組(なまえ)です。」
と言ってから、
ほけんしつに入りましょう。

ほけんしつには入りません。
しょくいんしつにいる先生に
用事をつたえましょう。

あかいろ とき
赤色カードの時は・・・

ほけんしつにははいりません。
しょくいんしつにいる先生に
用事をつたえましょう。

保護者のみなさま

長いお休みの間、子どもたちの体調はいかがでしたでしょうか。ご家庭によっては、長時間おうちの中で過ごす状況になり、子どもたちだけでなく、おうちの方もストレスがたまっていたり、予定していた事が進まなかったりと、悩まれる時間が増えたのではないのでしょうか。お困りごとがありましたら、学校にご連絡をいただけたらと思います。

学校再開後は、朝の健康観察をいつも以上に丁寧に行っていただきますようお願いいたします。体調がすぐれない場合には、無理して登校をさせず、自宅にて様子をみていただきますようお願いいたします。登校後、発熱等体調不良が生じた場合は、感染予防のため、お迎えの依頼をさせていただきますので宜しくお願いいたします。

学校においても、感染予防対策を徹底して行いますので、ご家庭でもご協力いただきますようお願いいたします。