

# えが お



令和2年6月1日

おおひとしょうがっこう 保健室  
大仁小学校

かんせんしょうよぼう いしき あたら せいかつ はじ  
～感染症予防を意識した新しい生活が始まっています～

たいせつなことが、あたりまえにできるようになるといいですね。



あさ 朝 いえ ひと けんこう 家の人と健康チェック (たいおん たか 体温が高いとき・ちようし わる 調子の悪いときは じたく きゆうよう 自宅で休養しましょう)

せいけつなハンカチ  とマスク  をわすれずに!

マスクをつけて  
せいかつ  
生活しましょう。



がっこう っ  
学校に着いたら…

すぐにせっけんを使って手をあらう・けんこうかんさつカードを出す

がっこう 学校 ～身のまわりや自分のからだをせいけつにすることが、  
びょうき よぼう  
病気の予防につながります～



つか てあら  
せっけんを使った、ていねいな手洗い

ハンカチはすぐに使えるようにポケットに入れましょう。  
みにつけていないと、つかえませんか。

きれいなハンカチで  
て  
手をふきます。  
なんど て あら  
(何度も手を洗うので、ハンカチがぬれてしまいます。2枚くらい用意できるといいですね)

放課後、先生方が机やイス、手すりや蛇口など、みんなが触るところを消毒します。

じたく 自宅 たいこうりょく たか せいかつ きそくただ せいかつ しょくせいかつ  
抵抗力を高める生活 (規則正しい生活やバランスのとれた食生活をしましょう)



# 健康生活は!

## 規則正しい生活リズムと生活習慣から

長い休み明けの生活は、心も体も疲れます。生活習慣の見直しから始めましょう。



### 早寝して毎日決まった時間に起きる



### 毎日3食きちんと食べる



### 朝、決まった時間に排便をする



### 継続して適度な運動をする



### 手洗いなど身のまわりの清潔を

#### 心がける



### ストレスの発散を心がけ

#### 上手にリラックス



### 【保護者の方へ】

★文部科学省より、学校再開に向けた支援の一環として、児童に布製マスクが届きました。本日、布製マスクを1人1枚持ち帰りますのでご活用ください。

★学校では、マスクの着用・手洗い・換気・物の消毒等、可能な限りの感染拡大防止に努めています。ご家庭でも、お子様の健康管理について、十分なご配慮をお願いします。

★毎朝の健康観察が何よりも大切になります。

体調が優れないときは、無理をしないでご自宅でゆっくり休養してください。

★毎日、清潔なハンカチをご用意ください。手を洗う回数が多いので、2枚位あると便利です。

★1学期に予定していた校医による健康診断や検査機関による検査は2学期に延期します。発育測定・視力検査・聴力検査・尿検査等は、感染に気をつけながら順次行っていますので、ご協力をお願いします。

