

ほけんだより 6月

令和2年6月1日 牧野小学校*ほけんしつ

新型コロナウイルス感染症からみんなの健康を守る

ためにたくさんの方が集まる学校をお休みにしていま

したが、やっと始めることができました。

まだまだ、新型コロナウイルス感染症に「かからない」「うつさない」ための行動を一人一人

がとりましょう。これまで同様、手洗い・うがい・せきエチケット

などの予防を心がけ、十分すいみんや3食決まった時間に食べる

など生活リズムを整えて、始まった学校生活を楽しみましょう。



◎校医さんの紹介です！

*内科・・・もりかわ先生（森川医院）

藤山先生（ふじやまクリニック）

*眼科・・・やまもと先生（山本眼科）

*耳鼻科・・・いいだ先生（飯田耳鼻咽喉科）

*歯科・・・やまもと先生（山本歯科医院）

江口先生（江口歯科医院）

片岡先生（かたおか歯科クリニック）

*薬剤師・・・えんみ先生（ウシオ薬局牧野店）



ほけんしつ
保健室の岡崎
です。よろしく
お願いします。



☆ただ正しく手を洗えていますか？☆



手のひら

手のこ

指先・つめ

指のあいだ

親指

手首

～外から帰った後やごはんの前などこまめに手を洗いましょう。指先や指のあいだも忘れずに～

☆3つのせきエチケットを守ろう！☆



①マスクをつける



②ハンカチ・ティッシュで

口や鼻をおおう



③肘のそでで

口や鼻をおおう

*布マスクはかならず毎日洗って

よごれたら交換しましょう



☆からだの抵抗力を高めよう！☆

～遅寝遅起き、ずっとゲーム！の生活になっていませんか？生活のリズムを見なおしましょう～



十分なすいみんをとる



バランスのよい食事



運動

おうちの人をお願いします！！

緊急連絡先が変わりましたら、必ず、すぐにお知らせください。
もしもの学校から緊急な病院受診の際、最近では保護者の立会いがないと検査や処置をしてもらえない病院が増えてきています。連絡がつかない場合、病院決定までに時間がかかったり・・・等ありますので、ご協力の程よろしくお願いします。



【うらも必ず読んでください】

がっこう かんせんしょうたいさく
学校の感染症対策について

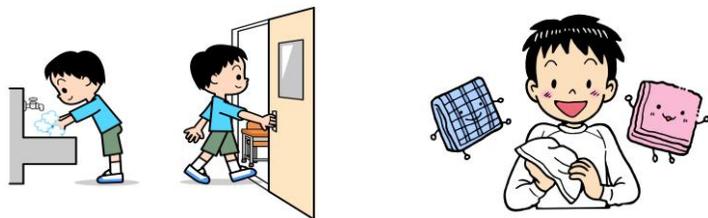
☆**学校**にいるあいだはマスクをつけましょう。家からつけて来てください。

☆**毎朝**、体温をはかり、しんどくないかどうか、**確認**してから**登校**しましょう。

- 37.5℃以上の発熱があるとき
- 健康観察カードに症状が書いてあるとき
- 保健所やお医者さんに自宅待機するよう
言われているとき
- 自分やいっしょに住んでいる人が、濃厚
接触者になったとき など

**登校せず、
 おうちで休むめやす**

☆**教室**に入る前は、かならず手を洗いましょう。ハンカチ・タオルを忘れずに持って
 来てください。



☆**保健室**では…

- ① 37.5℃以上の発熱、熱はなくてもせきがよくでたり（花粉症はのぞく）、だるさがあるなど、かぜの症状がある場合はおうちの人にむかえに来てもらいます。
- ② しんどい…、けがをしたときは、まず保健室前のろうかでお話をききます。
 保健室の中にかってに入ってはいけません。

げんき
あなたのこころ♡とからだ🌀、元気ですか？

♡こころ



不安を感じる



やる気がでない



イライラする

🌀からだ



つかれがとれない



おなかがいたくなる



ごはんを食べたいと思えない

💡 **こころやからだを元気にするために、自分でできること**

からだを動かす
 ラジオ体操やストレッチをしてみよう

今の気持ちを書いてみる
 不安なこと、怒ったこと、やりたいことを
 書いてみるとスッキリするよ

正しい情報をつめる
 いろいろな情報やうわさがたくさんあります。
 その情報が【いつ・どこから発信されたものか】
 注意しましょう

きそくただ 規則正しい生活をする