

ほけんだより



村岡小学校
保健室
R2. 4. 8

おうちの人といっしょに確かめましょう！

しんがた 新型コロナウイルスを予防しよう！

ぜんこくてき ふくいけん内でもしんがた かんせんしょう にかかるといふひと
全国的にも福井県内でも新型コロナウイルスにかかるといふひと
ひとりひとり かぞくぜんいん しんがた かんせんしょう
一人一人ができることをして、家族全員で新型コロナウイルスにかからないように
にしましょう。

1 家で体温をはかり、体調をチェックしましょう！

まいにち けんこうかんさつ
毎日「朝の健康観察チェック」をしましょう。

あさ たんにん せんせい だ
5/7の朝の検温・チェックをしたら、担任の先生に出しましょう。

- ・37.5℃以上の体温がある人
- ・はげしいだるさや、いきぐるしさ、のどの痛みがある人は、
- 奥越健康福祉センター 0779-66-2076まで
ご相談ください。

2 石けんでの手洗い をしっかりしましょう！

さあ、みんなで手をあらおう!!



SARAYA

©SARAYA CO., LTD.



- *外出した後
- *ごはんやおやつを食べる前
- *そうじの後
- *トイレの後は、必ず!!

てあら びょうき よぼう
手洗いは、いろいろな病気の予防になります。

せっ つか ただ てあら しゅうかん
石けんを使った正しい手洗いを、習慣にしましょう！

3 とにかく3つをさけます！

- くうき なが と ぼしょ
• 空気が流れがない、閉ざされた場所
- おお ひと あつ
• 多くの人が集まる場所
- ちか ぼしょ かいわ はっせい
• 近い場所での会話や発声



4 部屋の換気をこまめにしましょう！

いえ へ や かんき
家でもこまめに部屋の空気を入れかえましょう！
(あたたかい日は、窓をあけておいてもいいですね)



5 外出するときは、マスクをつけましょう！



「せき」や「くしゃみ」でとぶ「つば」「しぶき」を
防ぐためにマスクをしましょう。
お休みの間に、手作りのマスクを作ってみるのも
いいですね。

マスクの作り方（文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内）
https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

6 病気に負けない体づくりをしましょう！

「はやね」 「すききらいをしないで食べる」 「体を動かす」
この3つをしっかりとすると、体の「めんえき力」（病気にまけない力）が
強くなります。生活のリズムを整えて、学校再開にそなえましょう！



お休みの間にけがや病気等で通院等した場合は、学校までご連絡ください。
村岡小学校 88-0025