

# ほけんだより



村岡小学校  
保健室  
R2. 5. 1

## みつ 「3密」 にならないようにしましょう

新型コロナウイルスの流行がなかなか治まらず、気をつけて過ごさなければならぬ日が続いています。まだまだ一人一人が気をつけて、みんなで新型コロナウイルスにかからないように気をつけましょう。

### 1. 朝の健康観察チェックをつづけてみましょう

毎朝、お家での「朝の健康観察チェック」をつづけていますか？  
まだしばらく体温をはかり、体調をチェックして過ごしてください。

体温計は  
下から上  
に向けてさす



- ・ 37.5℃以上の発熱が4日以上つづく
- ・ 風邪の症状（咳、鼻水、のどの痛み、頭痛等）がある
- ・ 強いだるさや息苦しさがある

このような症状が1つでもある場合は、

【奥越健康福祉センター 0779-66-2076】までご相談ください。  
子どもたちやお家の方の様子を知りたいので、奥越健康福祉センターに相談されたり、受診されたりした場合は、学校へもご連絡ください。

なんといっても  
これが大事！！

### 2. せっけんでの手洗いをしっかりしましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

### 3. 部屋の換気をこまめにしましょう

いつも部屋のドアや窓をあけておくのもいいですね。  
風の「入り口」と「出口」ができるように窓をあけて、  
風のとおり道をつくりましょう！



### 4. 病気に負けない体をつくりましょう

- ①「はやくおきる」
- ②「すききらいをしない」
- ③「体を動かす」

感染症予防には  
「歯みがき」も重要！



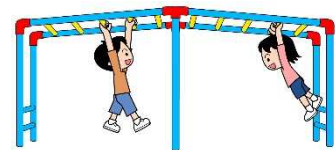
体の免疫力（病気に負けない力）が高めましょう。

「歯みがき」は、むし歯や歯肉の病気を予防するだけではなく、コロナやインフルエンザなどの感染症の予防にもつながります。「食べたらみがく」ができるといいですね！

「3密」に  
気をつけて！！

### 安全に楽しくあそぶために

公園や学校の遊具を使ってあそぶ場合は、  
こんなことに気をつけて安全に楽しく遊びましょう。



- ①上着の前を開けっ放しにしない。
- ②首のまわりにひもがついた衣服はなるべく身につけない。  
(パーカーのような服)
- ③かばん、水筒、リュックサック、ナップサックははずす。
- ④脱げにくいつをはく。
- ⑤くつひもは、しっかり結んでおく。
- ⑥おにごっこやかかけっこは、遊具から離れたところではあそびます。
- ⑦雷がなったら、外ではあそばない。



【平行棒】鉄棒のようにつかわない



【柵】は遊具ではありません

#### 保護者の皆様へ

軽い散歩などでの運動不足解消は推奨されていますが、屋外であっても「3密」はさける必要があります。ご家庭でもよろしくご指導お願いいたします。

また、公園や校庭の遊具を使って遊ぶ時は、正しい使い方と安全に十分気をつけてください。