

ほけんだより

村岡小学校
保健室
R2. 5. 12

いよいよ今週から分散登校が始まりました。学校では、登校したら玄関でアルコール消毒をし、石けんでの手洗い指導、トイレや手洗い場は学年をわけて使うなど工夫しています。まだまだ気を抜かず、しっかり予防して過ごしましょう！

最強の予防法は、マスクと手洗い！

布マスク **Point** 布マスクをつけていても **せきエチケット** **Point** 布マスクはキレイなものを

布マスクをしていてもくしゃみやせきをするとうイルスは外に出てしまうんだ...

だからくしゃみをするときは布マスクをしていてもひじを使ってガードしよう!

毎日洗おう!!

マスクはかならず毎日洗って汚れたらこうかんしてキレイなものをつけよう!

できるだけさわらないようにしよう

マスクの表面をさわったら手を洗うこともわすれないでね

手であさるのは×
手であさってしまったら手をあらおう

ふごれたままつけないで!

さらさらの手をあらおう

手洗い **Point** 最強の予防法! **石けん+20秒** **Point** 洗ったあとはかわかして保湿!

手洗いはウイルスがうつらないための最強の予防法!

手洗いは石けんをつけて20秒

手洗いをするとき

ご飯を食べるまえとあと

トイレに行ったあと

休み時間に遊んだあと

図書館の本を読んだあと

マスクをさわったあと

洗ったあとしっかりかわかすとウイルスはうつりにくくなるよ

手洗いをすると手がガサガサになるので夜寝る前にクリームをぬろう

手洗いマナー

1 こどろをみあせて

2 せむがナデナデ

3 こいびとつなぎでぬがえす

4 てのひらがらがり

5 おはやく

6 てく

手の洗い方 だいたい20秒の目安...きらきらぼし・ハッピーバースデーのうた

1 こどろをみあせて

2 せむがナデナデ

3 こいびとつなぎでぬがえす

4 てのひらがらがり

5 おはやく

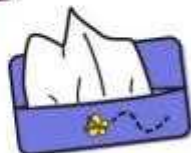
6 てく

★持ってきましょう★

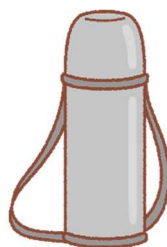
ハンカチ



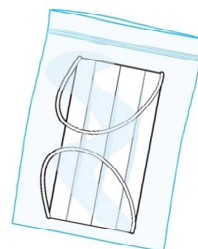
ティッシュ



水筒



予備のマスク



～お家の方へ～

★文部科学省より、布マスクが配布されました（1人1枚）。
今日持ち帰りますのでお願いします。

★コロナウイルス感染予防のために、しばらくの間、冷水機が使えません。そのため、
水筒を持って来るようにお願いします。

今年度の健康診断について

例年、4月から6月にかけて定期健康診断が行われていますが、今年度の健康診断は延期されており、年度末までに実施することになりました。今後の状況を見て教育委員会から連絡がありますので、予定が決まりましたらお知らせします。歯科検診や視力検査ができず、むし歯や歯肉の病気、視力低下などが心配されます。ご家庭で、歯みがきやメディアの使用について、声かけをお願いいたします。

また、保護者の方に記入していただいた「保健調査票」などでお子様の健康状態を把握させていただきました。何か心配なことがありましたら、担任にご相談ください。

