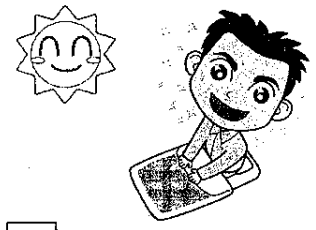
ほけんだより

令和2年6月
一宮市立小信中島小学校
保　健　室

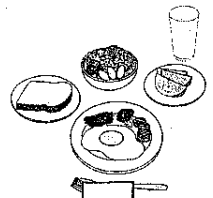
汗ばむ季節になりました。休校の期間が長く続いたため、生活リズムがくずれてしまった人は、今からたてなおしましょう。新型コロナウイルス感染症を予防するために、あなたはどんなことに気をつけて生活していますか？
自分がしていることに○をつけ、できていないことは今からはじめましょう。

□ 早ね、早起きをする

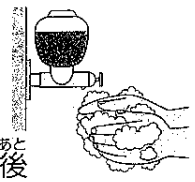


□ 朝体温をはかる

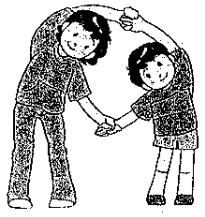
□ 食事はすききらいをへらし、バランスよく食べる



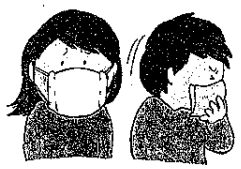
□ 手をきれいにあらう
とくに、
登校した後
トイレの後
食事の前
家に帰った後



□ 体を動かす

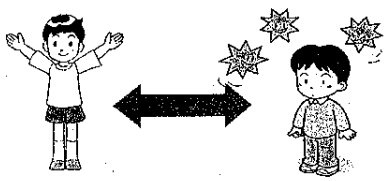


□ せきエチケット
マスクをつける

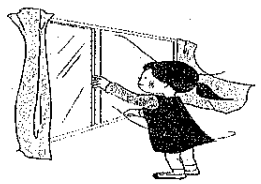


□ できるだけ人ごみをさける

□ 話すときは、お互いに手が届かないていどのきょりをとる



□ 1時間に1回くらい部屋のかんきをする



□ 心配や不安なことは家族や先生に話す

「早寝早起き、朝ごはん」を基本に、体によい生活をしてますか。

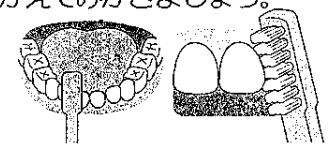
夜遅く寝たり、朝ごはんを食べてこないと、体がだるくなり調子をくずします。朝ごはんも、パンだけ、ごはんだけでなく、体の調子を整える野菜やくだもの、血・肉・骨になるたんぱく質を多くふくんだ肉や魚などをよくかんで体にとり入れることで、勉強や運動に集中することができます。すいみんや栄養バランスを考え、体力やめんえき力をつけておきましょう。

今こそ、歯みがきの達人になるチャンス

きれいに歯をみがいて歯こうをとっておくと、ウイルスや細菌が口から体に入ってくるのをふせぎます。毎日、歯をピカピカにみがいて、口の中をせいけつにしておきましょう。

①かがみで歯をかんさつする
みがき残しはないか
かがみで歯や歯ぐきの
様子を見てみましょう。

② 歯1本を20回以上みがく
細かく歯ブラシを動かす
歯ブラシの向きをいろいろと
かえてみがきましょう。



③ おわったら、もう一度
かんさつする
口をすすいだ後、舌で歯の
おもてとうらをさわって、
ザラザラした
ところがないか
しらべましょう。

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う臨時休校が続き、児童も保護者の皆様も不安な毎日を過ごされたことと思います。学校再開後は、欠席も少なく、子どもたちは元気に勉強や外遊びをして過ごしています。学級では、担任による新型コロナウイルス感染症予防のための保健教育を行いました。

【指導内容について】

○あわあわゴッシーの歌に合わせて、正しい手洗いの仕方を覚える。
○新型コロナウイルスの特性、症状や移り方を知って、3密を防ぐ行動をとる。
○マスクを着用する。咳エチケットを守る。
○健康管理のために、朝の体温測定や風邪症状についての健康観察を行う。
○病気への差別や偏見をしないようにする。体の様子を正しく先生や家の人に伝える。

次々と新しい情報が入ってくると、自分や家族が病気になるのではと、不安や心配な気持ちを抱えている子もいます。ご家庭でも話題にしていただき、見えないウイルスに負けないためにみんなで頑張っている特別な期間であることを、お子さんの年齢に合った言葉で話してあげてください。

出席停止の措置について

・児童が新型コロナウイルスに感染した場合や、保健所より濃厚接触者と判断された場合は、学校保健安全法第19条により出席停止となりますので、ただちに学校までご連絡ください。
・新型コロナウイルス感染症の流行が終息するまでの一定期間は、体温が37.5度以上や児童が体調不良を訴えた場合は、保健室での休養は控えていただき、直ちにご連絡を差し上げますので、できるだけ早めのお迎えをお願いいたします。
・風邪症状で欠席された場合は、「出席停止」の扱いとさせていただきます。
・風邪症状がみられるときは、かかりつけ医の先生にご相談ください。学校医部会の指導では、発熱後の再登校の目安として、「おおむね24時間の解熱が確認されている」「普段通りの食事がとれている」「運動しても咳き込まない」などが挙げられています。