

ほけんだり6月

(任命：よいまの学校を！学級をめざして！) 2020. 5. 28

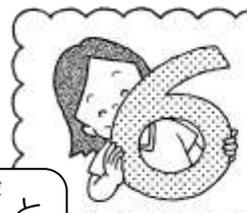
揖西東小学校

保健室No.2

ほけんしつ からだ
保健室は体と
こころ きょうしつ
心の教室です

来月から本格的に学校が再開します。先週の登校日に、久しぶりに学校に登校して

先生や友達に会ってお話したことが、とても新鮮でうれしく感じたことと思います。私もとてもうれしいです。季節はすっかり前に進み、もうすぐ6月です。蒸し暑い日が続きます。熱中症にも気をつけながらゆっくり体と心を「学校生活モード」になれていきましょう。



今月のほけんもくひょう 感染症の予防をしよう

おうちの方へ

★マスク着用をお願いします。

毎日、マスク着用をお願いします。マスクの品薄が続いていますが、もし、予備のマスクがあれば、常時ランドセルに4~5枚入れておいてください。学校でマスク内が汚れて交換したい時にとっても助かります。※多くのご家庭ではインフルエンザ流行期、予備のマスクをランドセル内に準備して下さっていました。いつもご協力いただきありがとうございます。

★手指用アルコール消毒について

感染症予防の基本は、丁寧な手洗いです。学校では手洗いを基本とした感染症予防を続けます。手指用アルコール消毒は必要に応じて使用します。皮膚が過敏でアルコール消毒液や石けんを使用することに不安のある場合は保健室または担任にお申し出ください。

★お茶・スポーツドリンクについて

毎日水筒を持たせてください。水筒の中身はお茶を基本としますが、スポーツドリンク持参も可とします。マスク着用をするため、体に熱がこもりやすくなります。こまめに少しずつ水分補給をとっていきたいと思います。スポーツドリンクはスポーツや汗をかいた後、効率よく水分補給のできる飲料です。反面、スポーツドリンクは多くの糖分も含まれていますので、むし歯のリスクが高まることや、糖分の取り過ぎにより肥満の原因につながりますので注意が必要です。

※スポーツドリンクを持たせる場合は、ご家庭でもお子様と水分の摂り方についてよく話し合っておいてください。

(例:運動、外遊び、登下校など活動量が多い場合はスポーツドリンクを、空調設備内での授業はお茶を飲むなど)

★ハンカチは毎日2枚持たせてください。

給食前に清潔なハンカチが使用できるよう、毎日2枚のハンカチを持たせて下さい。

★毎日持たせてください★

- ① 健康観察カード(毎朝検温、捺印)
- ② マスク(着用します。予備がある人はランドセルにも入れる。)
- ③ 水筒(多めに持たせてください。)
- ④ ハンカチ(毎日2枚)、ティッシュ

スポーツ飲料 500ml のペットボトルの中に砂糖20~33g(角砂糖約5~8個分)含まれています。

コロナウイルス 感染症

ひきつづき予防をしよう

咳エチケットをしよう

- ① 毎日マスクをつけてこよう。
- ② マスクがないときはくしゃみや咳が出る時はティッシュ・ハンカチで口をおさえよう。
- ③ マスクがなくとっさの時は袖で口や鼻を覆うようにしよう。



生活リズムをととのえよう



てあらいは念入りに

手洗いが基本。せっけんをよくあわだてて洗った後、すすぎます。30秒しっかり洗おう。顔あらいもしよう。



目・鼻・口からの粘膜からのウイルスの侵入をふせぐため、顔を洗うのもいいね。

かんきをしよう

教室では空気の入れかえをこまめにしていこう。窓を全開にするといいね。

★人が多く集まる場所では人との間隔をとろう。

