

ほけんだより 4月

おうちの人と一緒に読みましょう。

「新型コロナウイルス感染予防のために」(埼玉県教育委員会)を参考にしてください。(領家小ホームページ)

令和2年4月発行 No. 3 川口市立領家小学校 保健室

毎日、健康観察をしていますか？ * 4月14日～5月分の健康観察カードをくばりました。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、臨時休校の期間が延長されることになりました。外出せずに家庭内で過ごす日々が続いていると思いますが、感染することなく過ごすことはもちろん、学校が再開されたときに元気にスタートできるようにしておきましょう。健康観察カードを配付しましたので、検温と健康観察を続けてください。

【健康観察カードは、今使っているものでもいいです。今の健康観察カードに続けて、新しく配付した健康観察カードで検温と健康観察を続けてください。】

感染症の予防には「手洗い・せきエチケット」がもちろん大切ですが、「よく食べ、よく運動し、よくねる」ことでウイルスに負けない体をつくることも大切です。「よくねる」ために、「ノーメディア」の時間を作ることを意識して、「早ね・早おき・朝ごはん」の規則正しい生活ができるといいですね。



朝の健康観察をお願いします。

毎日、自分の健康状態をチェックしよう！！



- ☐ 急に熱が出た
- ☐ 寒気がする
- ☐ 体がだるい
- ☐ 関節が痛い
- ☐ 頭が痛い
- ☐ のどが痛い
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ せき、くしゃみ、鼻水が出る
- ☐ おなかが痛い
- ☐ 食欲がない(食べたくない)
- ☐ 元気が出ない
- ☐ 体の様子がいつもとちがう



5月のほけんもくひょうですが、毎日元気に過ごすために、取り組みましょう。

5月のほけんもくひょう

「早ね 早おき 朝ごはんの生活を心がけよう」

＜すいみん時間の目安＞

1～3年生：9～10時間 4～6年生：8～9時間

休校中も続けよう！

早ね早おき朝ごはん！+菌みがき

健康習慣意識しよう



食べすぎと運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかりと手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

元気でもしっかりと手をあらいましょう。

正しい手の洗い方

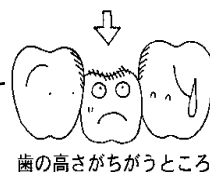
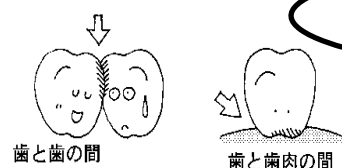
- 1 手を水でぬらして
- 2 石けんであわだてて
- 3 手のこうを洗って
- 4 ゆびの指もこして
- 5 手のひらとゆびの先も
- 6 親指も、もみも
- 7 手首をくるくる洗って
- 8 しっかり洗い流そう

「ノーメディアチャレンジ」を思い出そう。「ノーメディアチャレンジカード」がなくても、ゲームやスマホは使うときのルール(時間を決める)作りをしてください。生活リズムをくずさないように、とくにねる時間がおそくならないようにしましょう。

ひとり一人ひとりができる予防を実行していきましょう。

は くち けんこう まも
歯と口の健康も守ろう！！

は
歯みがきポイント①②③



みがき残しやすいところは、ここです！

①歯ブラシの毛先を歯の面にしっかり当てよう。

むずかしい人は、鏡を見ながらみがくといいですね。

③歯ブラシを小さく動かしてみがこう。

2. 3本ずつみがくようにしましょう。

②かるい力で

歯ブラシの毛先が早く開いてしまう人は、力の入れすぎかもしれません。交換目安は、一ヶ月に一回です。

歯垢(プラーク)の
つきやすいところ



あつ 暑くなり はじめる時期は、特に注意！

いま
今からはじめよう！！

ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防！！



ねっちゅうしょう じぶん まも じつこう
熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう きそくただ
睡眠・栄養・運動、規則正
しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら
水分だけでなく塩分も補給



むり
無理をしない
30分に1回は休憩を取る

ひ ごろ たいちようかんり たいせつ ようちゅうい ねっちゅうしょう
日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



あさ 朝ごはんを食べていない



はつねつ 発熱や下痢など体調不良



ねぶそく 寝不足

保護者のみなさまへ

日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下（登校から下校までの間）でケガをして医療機関を受診した際の医療費を給付する制度で、川口市では全員加入していただいています。掛け金は945円ですが、川口市負担分を除き、**児童一人あたりの掛金負担額は460円**です。（要保護・就学援助の場合は集金しません。）

学校で起きたケガで医療機関を受診する（した）場合は、担任または保健室までお知らせください。手続きに必要な書類をお渡ししますので、説明資料をよくお読みいただき、手続きへのご協力をお願いいたします。※学校の管理下で起きた災害の場合は「子ども医療費支給制度」よりも優先になります。



※掛け金集金について：日本スポーツ振興センター加入申込書を配付いたします。内容をご確認いただき、加入申込書の提出と掛金集金にご協力ください。集金日（×切日）については、学年学級だよりをご確認ください。（要保護、就学援助の場合は集金しません。集金袋には、加入申込書のみ入れて、ご提出ください。）

はや はや たいおう ねっちゅうしょう よぼう
早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！



のどが渇く前に水分補給



つか 疲れたと感じる前に休憩