

ほけんだより 5月

令和2年5月発行 No. 4 川口市立領家小学校 保健室

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、臨時休校の期間がさらに延長されました。外出せずに家庭内で過ごす日々が続きますね。今までも感染防止をしながら過ごしてきたと思いますが、体と心の調子はどうですか？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。学校からも「すくすくカード」を配付します。「早ね・早おき・朝ごはん」の生活ができているか、点検してみましょう。

～すくすくカードの取組について～

〇日時：11日（月）～15日（金）

〇取組について

①「早ね・早おき・朝ごはん」のチェックをして、学校再開時の生活リズムを整えられるようにします。

②自分の生活をふりかえって、どうすればもっと元気に健康に生活できるか考えられるようにします。

〇方法

①「はっぴーファイル」にカードをはる。

②早ね早おきの目標時間を自分で決める。＊朝は、7時までにはおきましよう。

③「早ね・早おき・朝ごはん」のチェックをして家の人のサイン（印）をもらう。

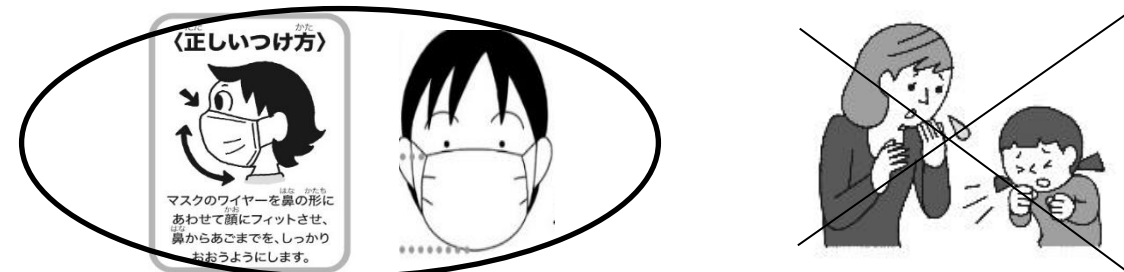
④最後の日は、感想を書きましょう（自分と家の人）。

〇保護者のみなさまへ 記入の点検、サイン（印）へのご協力をよろしくお願いいたします。次回登校日に提出してください。

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」
 <早おきの目安> 朝は、7時までにはおきましよう。
 <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

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症にかからないために、予防対策を続けていると思いますが、正しい方法で行っていますか？「手洗い」と「せきエチケット」は、実行している人が多いですね。さらに、「空気の流れかえ（換気）」や「人ごみをさけること」にも気をつけて行動しなければいけませんね。



（参考）手洗いと咳エチケット（出典：首相官邸ホームページ）

正しい手の洗い方



保護者のみなさまへ

新型コロナウイルス感染症に関連して、裏面「身のまわりを清潔にしましょう」を参考にしてください。

3つの咳エチケット



保護者のみなさまへ

毎年4～6月に実施している健康診断は、日時調整中です。お子様の心身の健康状況について連絡や相談がありましたら、担任または養護教諭 濱までご連絡ください。