

ほけんだよい 5月



R5. 5. 16 敷島北小保健室

新学期がスタートして、およそ1か月がすぎました。だんだん新しい学年やクラスにもなれて、
バタバタした感じが少しおちついてきたところではないでしょうか。元気に過ごせるように早寝・
早起き・朝ごはんを心がけてください。病気にかからないよう清潔習慣を身につけましょう。

いつも
きれいに！

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手あらい・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、
きれいなものをつけよう



歯みがき

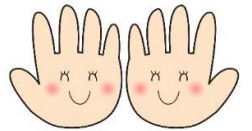
ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



お風呂

1日のあせやほりを
あらいながしてすっきり！

どんな手あらいで
いますか？



みなさん、外から帰ってきたとき
やごはんの前、トイレの後などに、
しっかり手をあらっていますか？
せっかく手をあらっているから、き
れいにバイキンがおちているとう
れしいですね。水であらい流すだ
けでなく、せっけんを使うとバイキ
ンをおとせます。手あらいの後は
清潔なハンカチでふきましょう。



爪は伸びてきたら切ろう！

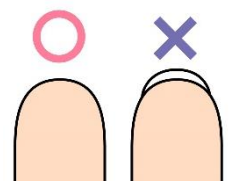


つめがきれいにきっていると、いいことたくさん♪

- ・つめがわれにくい！
- ・ともだちをひっかいてしまうことがなく、あんしん！
- ・つめのあいだによごれがたまりづらく、きれい！

【つめチェック方法】

- ① 手のひらから指さきをみる
- ② 白いつめがみえていたら…
つめきりサイン！



保護者の方へ 感染症予防のお願い

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、5月8日に5類に移行し、行動制限に関する法的根拠がなくなりました。新型コロナウイルス対策が、個人の判断に委ねられる現状となりましたが、新型コロナウイルス感染症の発生がなくなったわけではありません。引き続き感染症予防に努めていきたいと思います。これからも、ご家庭にもご協力いただき、連携をとりながら子どもたちの健康を維持増進できたらと思いますので、よろしくお願いいたします。

★★感染症を予防するために★★

① 「健康チェック表」の提出について

毎朝の検温、健康チェックカードの提出は不要となりました。本人に発熱、せき等のかぜ症状が疑われる場合には、自宅で休養するようお願いいたします。体調不良でお休みする際には、学校へ様子をお知らせください。家族に同様な症状がみられても、本人が元気であれば学校をお休みする必要はありません。

登校後、発熱や体調不良が見られましたら、お迎えの連絡をさせていただきます。お迎えに御協力をお願いいたします。

② マスクの着用について

児童生徒、教職員、保護者等、学校施設を利用する者に対して原則マスクの着用は求めませんが、感染症流行時や、かぜ症状などがある場合には、マスクの着用をお願いすることもあります。マスクの着用については個人の判断になりますのでよろしくお願いします。

③ 毎日清潔なハンカチを持たせてください。

学校では、感染症予防の一環として、手洗い指導に取り組んでいますので、ハンカチを毎日持たせてください。清潔なハンカチをいつもポケット等に置いて持ち歩く習慣をつけさせてください。手を洗う機会が増え、ハンカチがしめってきてしまったり、咳エチケットで鼻や口をおさえたりすることもあると思いますので、ハンカチも2枚程度持たせていただくとありがたいです。

④ お子さんが感染したら、学校へお知らせください。

本人が新型コロナウイルス感染症に感染したら、学校は出席停止となりますので、お知らせください。登校時には「新型コロナウイルス感染報告書」の提出をよろしくお願いします。家族に同様な症状がみられても、本人が元気であれば学校をお休みする必要はありませんし、出席停止にもなりません。

5月には、校外学習、林間学校、修学旅行などの行事も控えています。感染症予防対策をしっかりとって元気に過ごせますようにご協力をお願いします。

