

ほけんだより 4月

ほけんだより第1号
令和2年4月7日
大府市立石ヶ瀬小学校

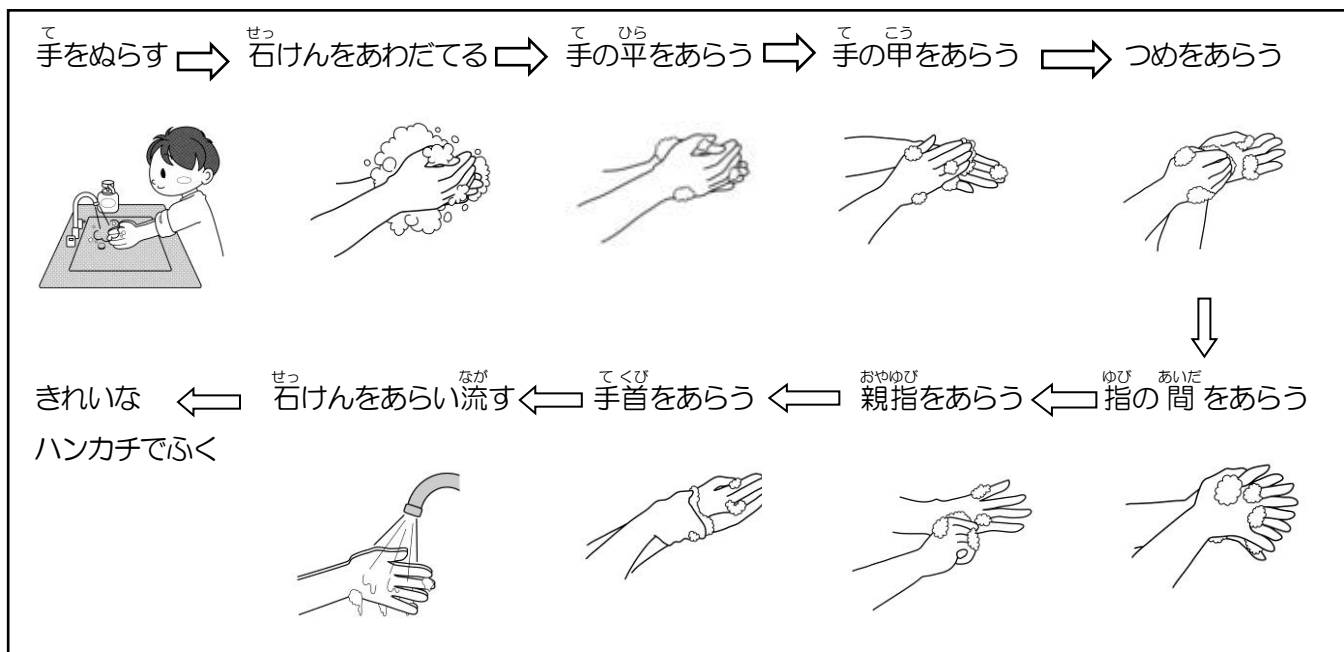
世界中で新型コロナウイルス感染症が流行している中、令和2年度が始まりました。新型コロナウイルス感染症を予防し、広げないようにするために、自分の健康状態をよく知り、生活習慣を整えていくことが大切です。コロナウイルスに負けず、元気に学校生活を送れるようにしていきましょう。

4月の保健目標 自分の体を知ろう

新型コロナウイルス感染症対策

1 30秒かけて、ていねいに手を洗いましょう。

<手洗いのしかた> *手洗いの前に、つめを短く切っておきましょう。

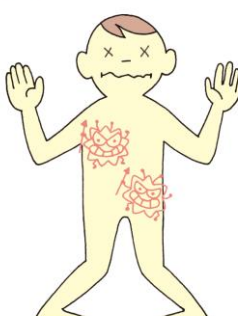
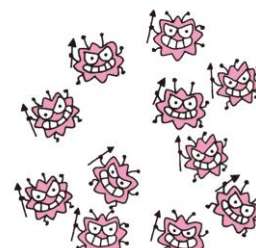
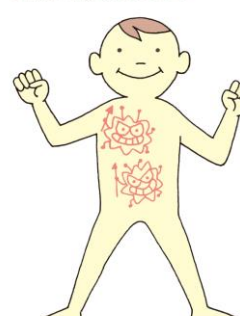


2 せきエチケットを守りましょう。



- 口とはなをおおわずにせきやくしゃみをしたり、手で押さえたりするのはやめましょう。
- マスクをつけ、口とはなをおおきましょう。
- マスクがないときは、ハンカチやティッシュで、口とはなをおおきましょう。
- マスク、はんかち、ティッシュがないときはそでで、口とはなをおおきましょう。
- マスクは、ひもを持って外しましょう。

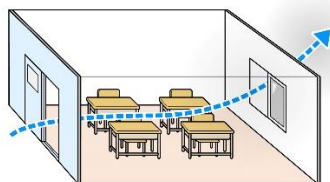
3 バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動に心がけて免疫力を高めよう。

めん えき 免疫がないと… 	 ウイルスなどの病原体が、 体の中で増えて 病気になってしまう	めん えき 免疫があると… 	 体内に入った 病原体をやっつけて 体を守ってくれる
---	---	--	--

**めんえき たか たいせつ
免疫を高めるために大切なこと**

じゅうぶん すいみん ・ 十分な睡眠 	えいよう しょくじ ・ 栄養バランスのとれた食事 	てきど うんどう ・ 適度な運動 
--	--	--

4 教室やろうかのまどを開け、空気を入れ換えましょう。



まどは、運動場側とろうか側の両方開けることが大切です。ほうかは、
ろうかの窓も開けて、空気をしっかり入れ換えましょう。

とうこうまえ だいおん けんこうじょうたい かくにん はや はや
登校前に体温を測り、健康状態を確認し、早ね・早おき・あさごはんのチェックをしましょう。

けんこう ひょう まいにち きにゅう あさ がっこう き たんにん せんせい ていしゅつ
「健康チェック表」を毎日記入し、朝、学校に来たら、担任の先生に提出しましょう。

はつねつ しょうじょう ば あい がっこう やす からだ やす
発熱、かぜ症状がある場合は、学校を休み、体を休めるようにしましょう。