

ほけんだより

6月号

令和2年6月8日
横浜市立東小学校
保健室



おうちの方といっしょに読みましょう

いよいよ学校が始まりました。今までとは違う学校の過ごし方が続きますが、先生の話をよく聞いたり、手洗いをしたりして、児童のみなさんはとても立派に過ごすことができます。

6月1日のテレビ放送では保健室から児童のみなさんにたくさんのお願いごとをしました。もう一度、このほけんだよりで確認してみましょう。

新型コロナウイルス感染症を広げないために

～ 健康な体をつくりましょう～

①好き嫌いせず、食事をしましょう。



②運動をしましょう。なわとびやストレッチはとてもおすすめです。



③しっかり寝ましょう。

1～3年生は10時間くらい
4～6年生は9時間くらい寝るようにしましょう。



～ 病気を広げないように気をつけましょう～

①登校する前に体温や体調を確認しましょう。



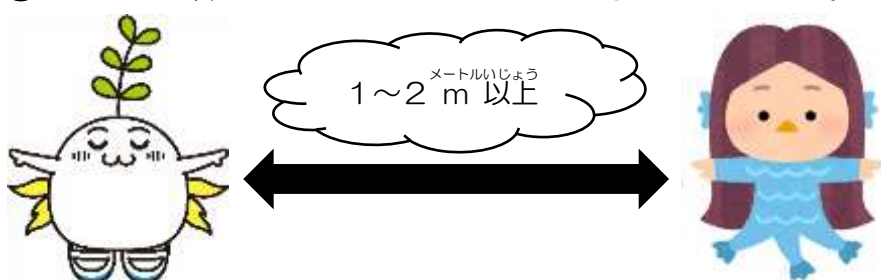
②せっけんをつかった手洗いをしましょう。



③鼻をかんだティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



④人と手を伸ばして届かないくらい離れましょう。



⑤マスクをしましょう。



ふくろ じゅんぴ ねが 2つの袋のご準備のお願い

①マスクを入れるためのビニール袋

あつ たいいく からだ うご かす とき に マスク を はず することがあります。
な くさ ない よう、また、きれいに保管できるようにするために
ビニール袋を使います。



ビニール袋やファスナー付きの袋など
マスクが入る大きさの袋であれば大丈夫です。

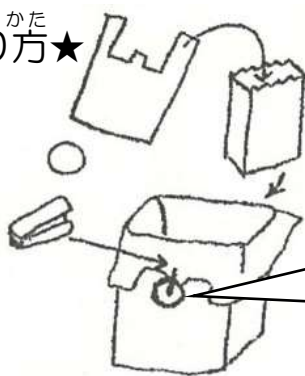
②エチケット袋

がっこうせいかつ とつぜんきぶん わる とき に つか います。おう吐をしても、中身が見えず、耐水性のある袋であれば大丈夫です。お子さんの机の中に入れて、すぐに使えるようにします。

★手作りエチケット袋の作り方★

〈用意するもの〉

- レジ袋 1枚
- 紙袋 1枚
- 輪ゴム 1本
- ホチキス



輪ゴムとレジ袋をホチキスでとめてください。
ホチキスはたてにとめるのがポイントです。

よび じゅんぴ ねが 予備マスクのご準備のお願い

がっこう で マスク が 汚れて しまったり、破れて しまったり した とき の ため に
ご家庭で予備のマスクのご用意をお願いします。マスクを袋にいれて
ランドセルのポケット等のお子さんがわかりやすいところに保管して
ください。



けんこうしんだん し 健康診断のお知らせ

まいとし がっこう おこな ないかけんしん はついくそくてい けんこう
毎年、学校で行っている内科検診や発育測定などの健康
診断は 8月より開始します。詳しい日程については、また
お知らせします。

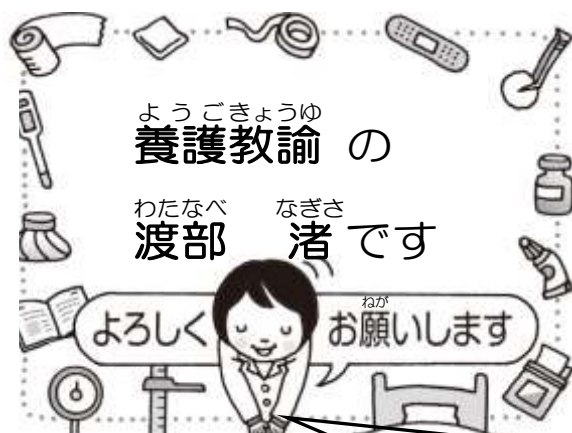
がっこう けんこうしんだん はじ あいだ ちゅういぶか
学校では健康診断が始まるまでの間も、さらに注意深く
健康観察をしてみたいです。ご家庭でも朝の検温を含め、お子
さんの健康観察をしていただき、心身の健康について不安な
ことがありましたら、学校にご相談ください。

がっこうでんわばんごう 学校電話番号 045-231-4846 (保健室 渡部)

ようごきょうゆ 養護教諭 の

わたなべ なぎさ
渡部 渚 です

よろしく お願いします



あましましやう こ 子どもたちが自分のからだを大切に
しながら、楽しく安全に過ごせるように一生けん命
サポートしていきます。よろしく お願いします。