

6月 ほけんだより No.2



令和2年6月1日
横浜市立舞岡小学校
校長 岩田 明正
養護教諭 鎌田 優季菜

新型コロナウイルス感染症予防のための長いお休みが終わりました。みなさんに会えるのを楽しみにしていました。慣れない生活で体調をくずしてはいませんか。少しずつ生活リズムを戻して学校生活に慣れていきましょう。学校でも新型コロナウイルス感染症に「かからない」「うつさない」ための行動を、一人ひとりが心がけることが大切です。心配なことがあったら、いつでも保健室に相談しに来てくださいね。

見直そう、生活習慣！

自分の生活を振り返りましょう。できているところに○をつけてみましょう。

食事



食事習慣チェック

- 食事は朝・昼・夕と1日3回規則正しく食べていますか？
- ご飯や野菜、肉・魚などを組み合わせてバランスよく食べていますか？
- 楽しく食事ができていますか？

睡眠・休養



睡眠・休養習慣チェック

- 早寝・早起きができていますか？
- 一晩ぐっすり睡眠、朝はすっきりと起きられていますか？
- 家では体や心が休まり、適度な休養がとれていますか？

運動



運動習慣チェック

- 毎日、適度な運動をしていますか？
- 家の手伝いなどで体を動かしていますか？

○は何個だったかな？

個 / 8個中

生活習慣チェックの結果はどうでしたか？○がつかなかったところは、これから健康的な体をつくっていくために見直してみましょう。

じどう 児童の みなさんへ



学校では、いつもマスクを正しくつけます。

毎日、清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。



- ・毎朝、体温計で熱を測り、次のような症状はないかチェックしてください。引き続き、健康観察票の提出をお願いします。

こんな症状はありませんか？毎朝、欠かさずチェックしましょう。

- | | |
|---------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 発熱がある | <input type="checkbox"/> 息苦しさがある |
| <input type="checkbox"/> 咳をしている | <input type="checkbox"/> 全身倦怠感（だるさ）を訴えている |

- ・お子さんの体調が優れない場合には、無理することなく自宅で休養してください。電話連絡の際に、健康状態や検温結果をお伝えください。
- ・学校で発熱等の体調不良があった場合は、感染症予防の観点から早めのお迎えをお願いします。
- ・ランドセルにマスク、ハンカチ、ティッシュの予備を入れておいていただくようお願いいたします。

体温計の使い方

かわいた布でわきの下をふきます。

わきの下のくぼみに体温計をあてます。

体温計ははさんだうでわはんたいの手で軽くおさえます。

☆自分の平熱（ふだんの体温）を知っておきましょう。

- ・定期健康診断が延期されています。発育測定、視力検査、聴力検査は夏休み明けから実施する予定です。学校医による健康診断は9月からを予定しています。学校では、保健調査票等により丁寧に個人の状態を把握していきます。健康面で気にかかることがある場合は、学校までご相談ください。

学校で行っているコロナウイルス対策

登校後、必ず手洗いをしてから教室に入ります。また、トイレの後や教室に入る時にも手洗いするように指導します。

教室の窓とドアは常に開けておき、換気をします。気温が低い日は、調節のできる上着を持ってくるようにしましょう。

1日2回（午前と午後の入れ替え時・児童の下校後）職員が次亜塩素酸を使って校内の消毒をしています。