

げんきだよ



4月 健康診断で、
じぶんの体をよくしよう！



R2. 4
味真野小学校
ほけんだより

校庭の桜も満開で、ぽかぽかとあたたかい日が続いていますね。新型コロナウイルスの影響で、5月7日まで休校となりました。とてもさんねんですが、今は感染しないように、一人一人が気をつける大切な時期です。5月7日に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

新型コロナウイルスで気をつけること

毎朝の検温 & 健康観察

毎朝、体温をはかりましょう！

石けんでの手洗い

石けんで30秒かけて、手洗いすることが大切です。家に帰った後、トイレの後、ごはんの前など、こまめに手あらいをしましょう。

規則正しい生活

生活リズムはみだれていませんか？ウイルスから体をまもるためにも、規則正しい生活が大切です。生活リズムがみだれないよう、起きる時刻・寝る時刻は決めておきましょう。低学年は9時、中学年は9時半、高学年は22時までには寝るようにしましょう。

せきエチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

手づくりマスクを作ろう！

いろいろなサイトで、キッチンペーパーやダブルガーゼなどを使ったマスクの作り方が紹介されています。裏面のマスクの作り方もぜひ参考にしてみてください。**ハンカチとヘアゴムでとても簡単に作れます。**休校中に、おうちの人と作ってみましょう！

おうちの方へ

朝の検温・健康観察

お子様の健康状態を把握するために、毎朝、検温、健康観察をお願いいたします。

もし、37.0℃以上の熱がある場合は、学校までご連絡ください。(27-1323)

気になる症状があるときは

風邪症状
37.5℃以上の発熱

4日

強いだるさ
息苦しさ

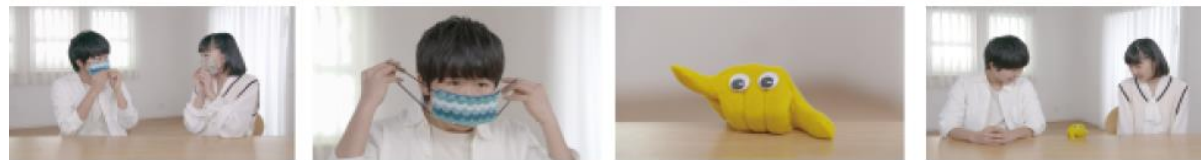
すぐ

丹南健康福祉センター
(丹南保健所)
0778-51-0034



手づくりマスク

マスクの品薄がまだ続きそうです。いろいろなサイトで、手作りマスクが紹介されていますので、参考にしてみてください。学校再開後も、感染症対策として、全校マスクを実施する可能性があります。その際、マスクの材質や柄、色は問いませんのでよろしくお願いいたします。



新型コロナウイルスから身を守る方法や
他人にうつさないために心がけることを
わかりやすく紹介する動画を公開いたしました。

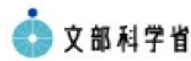
マスクがない場合に、自作する方法も紹介しています。

タレントの鈴木福くんと夢ちゃんと一緒に

是非ご家庭でも学んでみてください。



動画はこちらから！
文部科学省YouTube「MEXTchannel」
<https://youtu.be/219-OtHGje8>



①大きめのハンカチを広げる。
布の網目が細かいのがおすすめ。



②ハンカチを半分にする。



③もう一回、半分にする。



④さらにもう一回、半分にする。



⑤3分の1のところ、ヘアゴムを通す



⑥ヘアゴムが中になるように、おりこむ。



かんせい!!!