

# ほけんだより

令和3年 9月1日(水) 発行

中野第一小学校 校長 戸崎 晃

養護教諭 東、渡邊

今日から夏休み明けの登校が始まりますね。夏休みの間にはオリンピックが開催され、選手たちの活躍にワクワクしたり、感動したりした人も多かったと思います。新型コロナウイルス感染症の流行がおさまりませんが、みんなで協力してコロナに打ち勝ちましょう。そのためにはオリンピック選手のように「夢」や「目標」をもち、コロナに負けない健康な体づくりや心の持ち方が大切です。体のことで心配なことがある、気持ちが落ち込む、なんだかつらいなど何か気になることがあればいつでも保健室に相談しに来てください。みんなで一緒に乗り越えましょう。

ご家族の方も一緒にご確認ください。

## もう一度みんなで確認！ コロナにかからない・うつさない生活

### ① とても大切なこと

- 発熱など風邪症状があるときには学校を休みましょう。
- 熱がなくても、いつもと違い具合が悪い時には、無理をして登校せず、しっかり休養しましょう。
- ご家族の方に同様の症状がある場合も登校を控えましょう。



※風邪症状があり、新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合はかかりつけの小児科や病院に相談しましょう。

※登校後お子様が体調不良になった際にはご家庭にご連絡いたします。急な熱の上昇等ある場合がございますので、できるだけ早くお迎えに来ていただくようご協力をお願いいたします。

### ② もう一度学校生活で確認すること

手洗い ・ マスク着用 ・ 換気 ・ 3密をさける ・ 健康な体づくり

#### その一 手洗い

おすれないで！ だじな「手あらいのタイミング」

外からきょうしつに入るとき



そらじがおちったあと



はなをかんだあと  
せき・くしゃみをおさえたとき



トイレに行ったあと



きゅうしょくのまえ/あと



みんなで使うものをさわったあと

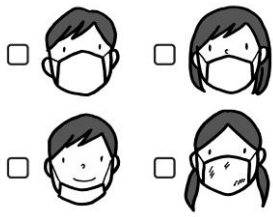


### 洗った手はどうしている？

外から帰ったときやトイレに行ったあと、食事の前などに必ず石けんで手を洗うことと思います。手を洗うのは、手についたばい菌やウイルスを洗い流すためです。では、手を洗ったあとのぬれた手はどうしていますか？ 髪になじませたり、服でふいたりしていませんか？ 髪や服でふくと、そこについているばい菌やウイルスが再び手についてしまいます。手を洗ったあとは、せいけつなハンカチやタオルでふくようにしましょう。

## その二 マスク着用

### 正しいのはどれ？



### 正しいマスクの着用のしかた

- 顔のサイズに合っているマスクを使用する。
  - 鼻からあごまで覆う。
  - すき間なくフィットさせる。
- ということは…  
左上の男子の子が正解ですね。

※一般的なマスクのなかでは不織布マスクが感染予防に最も高い効果を持ちます。

## その三 換気



30分に1回は5分以上  
2方向の窓や戸を開けて

※エアコン使用中も換気は必要です。

## その四 3密をさける

### かんせんストップ! 『3みつ』にちゅうい

#### 「ムンムン」

しめきったへや・たてもの



#### 「ギュウギュウ」

ひとがたくさんいる場所



#### 「ガヤガヤ」

ひとと近づいて話をする



### ソーシャルディスタンス

(感染症を防ぐため、人との距離をたもちましょう)

相手との距離は2m程

～お互いに手を伸ばしたら届く距離

## その五 健康な体づくり

### 免疫力(ウィルスと戦い勝つ力)を高めよう

#### ●栄養のある食事



#### ●早寝早起きで十分な睡眠



#### ●毎日適度な運動



1年のうち免疫力が一番低下するのは夏です。免疫力は夜寝ている間に回復しますのでこの時期の十分な睡眠は特に重要です。

もし、お友達が感染しても、お友達のせいではないこと、がんばっていること、つらい思いをしていること、治れbaughつらないことを覚えておいてください。



不安な気持ちが強い、ゆううつな気分が続く、眠れないなど何か気になることがあれば、いつでも保健室に来てお話してみして下さい。24時間子どもSOSダイヤルなど外部の相談窓口でお話してみることも気持ちを楽にする一つの方法です。

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310(年中無休)

## 身体計測のお知らせ

9月7日火曜 (1,5,6年生)

9月9日木曜 (2,3,4年,ひまわり学級)

身体計測では身長と体重をはかって、皆さんがどのくらい成長したかを調べます。自分の体の成長を知ることは、健康でいるためにとても大切なことです。今回は皆さんが自分で身長体重からその成長の様子を、成長曲線のつけ方というプリントを配布する予定です。ぜひ計測が終わったらおうちの方と一緒に記入してみてください。

