

ほけんだよりWEB版



休校中、心と体は元気ですか？

新しいクラスになったのに、5/31まで休校が延びて、学校がスタートできずにいます。感染を防ぐため、いつものようには行かないけど、学校再開に向けて、先生たちもがんばっています！ 「うつらないように予防すること」と、病気をやっつける「めんえき力をあげておくこと」は、これからとても大事なポイント！ みんなに会える日を心待ちにしています！

ていきけんこうしんだんについて…



毎年4～6月に行う定期健康診断は、新型コロナウイルス感染症予防のため、全て延期となりました。今後の健康診断の予定については、8月頃に感染の状況を見て、改めて日程を決め、お知らせします。

「視力が悪くなったかも？」「せきが2週間以上続いている」「背骨のゆがみが気になる」などなど、気になる症状ありませんか？ 「甘いものを食べると歯がいたい…」なんて人も、放っておいたらひどくなってしまっても！ そんな時は健康診断を待たずに、早めに受診してくださいね（^^）

2～6年生の保健調査票は再開後に配ります！
1年生は入学式に配りました。
なくさないようお願いします！
※健康診断前に、内容についてもう一度確認させていただく場合があります。
ご了承下さい。

STAY HOMEのけんこうなすごしかた

1	あさは、学校に行く日とおなじじかんにおきる！ →生活リズムがととのうと、病気とたたかう力がアップするよ！
2	はみがきをきちんとする！ →はぐきの病気があると、ウィルスが入りこみやすくなるから、はぐきもマッサージ！
3	1日20分、たいようのひかりをあびる！ →骨がしょうぶになるビタミンDは、太陽をあびると体内で作れるよ
4	1日3しよく、のこさずたべる！ →体のちょうしを整える「みどりん」（野菜や果物）をたっぷり取ろう
5	手あらいは、かおをさわるまえとあと！ →ウィルスが口・はな・目に入っちゃう！ 食事前・家に帰ったら・トイレの後…のほか、顔にさわる前後もね
6	ストレッチやウォーキングなど、できるうんどうをする！ →病気とたたかうには、きんにくが必要なんだ。ストレスをふきとばすにも、体を動かすのはだいじだね！

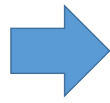
毎日チェックしてみよう！



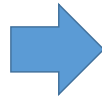
こんな時こそ、きちんと手洗い再確認!



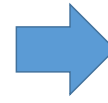
てをみずで
ぬらしたら



てのひらで
せっけんあわだて



てのこうを
ごしごし



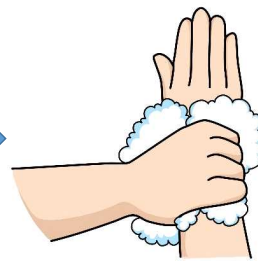
てをくんで
ゆびのあいだ



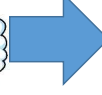
ゆびさきは
ゆびをたてて



おやゆびを
ぐるぐるぐる



てくびを
あらったら



ぬるぬるしなく
なるまですぐ

おうちの方へ・休校中のお願い

- ★毎日、健康調査票を使って検温などの健康観察をお願いします。6/1・2のらんがありませんが、5/31の下に書いて再開後に持って来ててください
- ★お子さんが新型コロナウイルスに感染した、もしくは濃厚接触者となった場合は、学校にご連絡いただくようお願いいたします。
- ★学校で使用するための布マスクは、お子さん一人につき2枚学校に届く予定です（5/20現在は、まだ全員分届いていません）。

保護者のみなさまへ...

緊急事態宣言の延長による休校中ですが、学校再開を待ちかねているのは子どもだけではありませんよね。保護者の方も、そして4月に保健室に着任した私も…（自己紹介は再開後の配布版で）。早くみんなに会いたくてたまりません！

今回は学校再開前の特別Webバージョンです。通常のほけんだよりは、子どもたちが自分で読めるよう、そして学級指導でも使えるよう、全児童に配っています。ちょっと難しいところは、おうちの方が一緒に読んであげてください。感染症の不安はつきませんが、着任したばかりの私であれば、お電話でご相談ください。

