

ほけんだより



R5 3月
箕島小保健室
No.6

重要 お家の方へ

◆感染症予防について

学校は、新型コロナウイルス感染症にかかわらず、様々な感染症が流行しやすい集団生活の場です。そのため、学校では、手洗いや換気などの感染症予防に取り組んでいます。

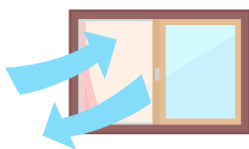
これまで、取り組んできました「健康チェック票」は、終了しますが、これまでに学んだ感染症予防の知識を生かし、日常の感染症予防やお子様の健康管理を引き続きお願いします。

マスクの着用については、令和5年4月1日以降、個人の判断になっています。

日常の感染症予防

①「3密」に注意する。

- ・換気
- ・身体的距離の確保



②こまめに手を洗う。

③十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動に注意し、免疫力を高める。



登校前の健康観察

各ご家庭で毎朝、健康観察をしてください。



チェックポイント

- ・顔色や唇の色(青白い) ・声の調子(鼻声、生気がない) ・食欲(残食する)
- ・排便(下痢や便秘をしている) ・目覚め(睡眠不足や疲れがある) ・体温

じどう

児童のみなさんへ

自分の健康と集団の健康を守る行動がとれる人になりましょう。そのために、

～以下の5つのことについて、できるようになりましょう～

① 手洗い (こまめに、石けんを泡立てしっかり洗う。はんかちで手をふく。)

② うがい (口の中を清潔にすることも感染予防につながる。)

③ 換気 (対角線上にある2方向の窓を開ける。)

④ エチケットマスク (咳やくしゃみが出る場合、マスクをつける。)

⑤ 口や鼻、目を手でさわらない

口、鼻、目を手でさわらないようにしましょう






3月は学年のしめくりです。この1年をふりかえって、今年できた項目は次の学年でも続けて、できなかった項目はできるように工夫してがんばりましょう！

1年間のふり返しチェックシート

<input type="checkbox"/> 早寝早起きした 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを しっかり食べた 	<input type="checkbox"/> 毎日歯をみがいた 
<input type="checkbox"/> 好ききらいせず なんでも食べた 	<input type="checkbox"/> 元気に運動した 	<input type="checkbox"/> 友だちとけんか したあと、仲直り できた 
<input type="checkbox"/> 家の手伝いを自分 からした 	<input type="checkbox"/> ゲームは時間を 決めてした 	<input type="checkbox"/> 手洗いなど、感染 予防をした 

◆友だち同士のマナーをふり返ってみよう！

<input type="checkbox"/> 話をする時、 相手の顔を見た 	<input type="checkbox"/> 悪いと思った時、 あやまった 	<input type="checkbox"/> 悲しんでいる時、 声をかけた 	<input type="checkbox"/> 悪いことをしそうな時、 注意できた 
---	---	--	--

* 自分がされて嫌なことは、しないようにしましょう！

