



えがお

ほけんだより
嶺南小学校 保健室
令和2年4月24日発行

さくねんどまつ 昨年度末から、かんせんぼうし コロナ感染防止のため、きゅうこう 休校になり、みな えがお み 皆さんの笑顔が見れない日々が続いて
います。まだまだ、しんぱい じょうきょう 心配な状況ですね。このなが やすい お休みは、どんなことをしてすごしていた
でしょうか？いえ たの す ごす ほうほう み 家で楽しく過ごす方法は見つけれましたか？
れいわ ねんど ぜんがくねん 令和2年度は、全学年が、クラスが 替えをし、あたらしい クラスの仲間とあたらしい 学年がスタート
します。いちいち はやく、みんなと いっしょ あが たの す ごしたいですね！

学校がいつ始まってもいいように準備をしましょう！

- *学校が始まったら、何時に家を出ますか？ ⇒ 時 分
- *その時間までにすべきことは？
 - ・パジャマから着替える ・顔を洗う ・歯みがきをする
 - ・朝ごはんを食べる ・トイレを済ませる ・持ち物の確認をする など
- *すべてするには、何時に起きればいい？ ⇒ 時 分
- *十分な睡眠時間をとるには、何時に寝たらいい？ ⇒ 時 分

学校は、集団生活の場です！

コロナウイルスの感染予防のために今私たちがすること

★手洗い・うがい

そと から 帰 ったら！ トイレの 後！ 食事の前！ など
せっけん を使 っ て っ かり 洗 い、せいけつ なハンカチ・タオルでふきましょう。
(アルコール消毒ができれば、さらに効果があると考えられています。)
うがいも、のどの奥までとどくように、ガラガラうがいしましょう。



★ウイルスに負けないための生活

バランスのよい食事：好き嫌いせず、バランスよく食べる！
十分な睡眠：早寝早起きをして、疲れをためない！



★人ごみはさけて、なるべく外出をひかえる

★咳エチケットを心がける

マスクをつけましょう。マスクがないときに、咳やくしゃみが出てしまったときは、ティッシュや腕の内側などを、鼻と口にあてて、他の人から顔をそむけ、離れましょう。鼻水やたんなどのついたティッシュは、すぐにゴミ箱にすて、手のひらでくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗いましょう。

ひとひとりの予防のための行動が、感染拡大を防ぎます！