

ほけんだより

玄海東小学校
ほけんしつ
'20. 5. 7

おうちのかたといっしょに
よんでくださいね。

みなさん、元気ですか？

学校がお休みになって、もう2ヶ月になりますね。みんな、お家でどんなふうに過ごしていますか？
からだの調子はいかがでしょうか？ 『新型コロナウイルス感染症』という病気が、世界的に流行を
して、たくさんの人たちが、心配なことや不安な毎日をすごしていますね。この先のことも、どうな
るのかわからないことが多くて、子どももおとなもどうしていいかわからない毎日です。

でも、だれも、うつしたくて人にうつしてしまったり、なりたくて病気になっているわけではあり
ませんね。私たちはいま自分にできることを考えて、感染症を“正しく怖がる”ことが大切だと思
います。

生活のリズムをくずさないように、バランスよくご飯を食べて、十分にねむって、自分のからだの
声をしっかりと聞くことが大切です。少しでも、「からだの調子がおかしいな」と感じたら、お家の
方に伝えましょうね。毎日の健康観察をしっかりと続けましょう。

えいよう ぎ
栄養に気を付けて、
バランスよく食べましょう。

だいちょう 体調をととのえましょう



じゅうぶん すいみん
十分に、睡眠を
とりましょう。



からだ ちょうし かん 「体の調子がおかしいな」と感じたら…



せき
咳がとまらない



さむけ ねつ かん
寒気がする・熱っぽい感じがする



からだ
体がだるい

「いつもとちがうな」「おかしいな」と感じたら、お家の方に伝えてください。

てあら 手洗いのしかた

□ ^{あわ}泡のハンドソープでないときは、
^{せっ}石けんを、よく^{あわだ}泡立てましょう。



て
手のひら



て
手のこう



つめ
爪のあいだ



ゆび
指のあいだ



おやゆび
親指もわすれずに



てくび
手首まで

□ ^{あら}洗ったあとは、^{りゅうすい}流水でしっかり^{あわ}泡を流して、しっかりと^{なが}水気を^{みすけ}ふきとりましょう。

健康観察カードについて ~保護者の方にも、お願いします~

学校に来る日でないときも、毎日、お家で体温を測っておきましょう。自分では気がつかなくても、測ってみたら、「あれ？微熱だ」ということもあります。自分のからだの調子を毎日確認するために、健康観察カードに記入をしてください。学校に来る日は、カードを持ってきてくださいね。

保健アンケートは封筒に入れてご提出ください。

緊急時、また健康診断時の参考資料として使用します。もれなく記入していただきますようお願いいたします。 ※ 緊急連絡先は、必ず連絡のつくところを記入してください。

※ お勤め先や携帯電話の番号など変更がありましたらお知らせください。

提出していただいた個人情報、その目的以外に使うことはありません。保管には万全を期しており、必要がなくなり次第適切に処分をしますので、ご協力をお願いします。