

ほげんたより

令和2年 4月 8日 川口市立前川東小学校 保健だより 4月号

入学、進級おめでとうございます。校庭ではけやきの新芽が芽吹いています。今年度は感染症の流行により、暮らしや学校生活に大きな影響があり、不安やストレスを感じることも多いと思います。毎日元気に過ごすために、夜はしっかり眠り、朝ごはんをしっかりと食べましょう。困ったことがあれば、一人で悩まずおうちの人や先生に話してみましょう。元気と笑顔いっぱいの子供たちを迎えられるよう保健室から応援しています。

みんなのほげんじつ だから... リょう こんなふうにご利用してね!

<p>けがのあと ぐあいのわるいときに</p>	<p>自分のからだについて 知りたいときに</p>	<p>なにかやんでいるときに</p>
<p>できる先生に ことわって</p>	<p>知っている人がいるかも... しずかにはいって</p>	<p>ほげんじつにあるものを 使うときは 声をかけ</p>

*登校前に体温を測り、健康チェックをお願いします。風邪の症状（咳、だるさ、37.4度以下を含む微熱など）がある場合は、無理に登校させず休ませてください。また、念のためその日を含めて4日間は登校を控えてください。医師により風邪等の診断を受けた場合も同様です。（学校医に相談したところ上記の指示がありました。）

*体調が悪い時（特に37.5度以上の発熱、咳やだるさなど感染症が疑われる場合）には早退をお願いします。早退の際には必ず保護者のお迎えが必要です。

*心身の健康に関することで気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

びょうきをふせよう!

じぶんをまもる、みんなをまもる「さしすせそ」

3回の食事
(朝・昼・夕)

あさごはん、まいにち食べていますか?
びょうきをふせぐために 野菜や肉魚も食べよう。

パン、ごはんだけでは
えいようがたりないよ〜

すいみん
水分

10~2時に
おむせていると、
めんえき細胞が
パワーUP!

水きのみんだり、
うがいをして、
せんもうも
パワーUP!

よるねるまのゲームやスマホは
ねあわなくなるのでやめよう!

外であそぶ
外の空気 (換気)

まどは2ヶ所あけよう。

体があたたまるめんえき細胞パワーUP!

湿度をあげる

40%以下は
きいろ!!

40%以下になると
びょうきに注意!

せ

せっけん
咳エチケット

せっけんのあわが
ばい菌をつかまえる。

マスクでばい菌を
外にたたくない。体に入れない。

おうちのなかで
あそぶときも、
からたさうごかそう!

ウイルスやばい菌は、
あなたのぬくもりにくちからはいってくるよ!!

はなもし、かりマスクでガード