

ほけんたより

2020. 5. 7
尼崎市立小田中学校
保健室

新型コロナウイルスの影響で臨時休業が長引いていますが、体調はいかがですか？心身ともに疲れが出る頃だと思いますが、一人ひとりが今できることを続けて、みんなで力を合わせて乗り切っていきましょう！



1. 朝の健康観察

始業式・入学式で配布した健康観察カードについて、4月の登校日ではほとんどの人が毎日検温と健康観察ができていました。5月の臨時休業の間も、引き続き【朝の検温、健康状態のチェック、健康観察カードの記録、保護者サインの押印】をお願いします。

今後、登校日がもうけられて学校へ来ることがあったら健康観察カードを学校へ持って来てください。また、今回6月分も配布しておりますので、6月1日に登校する際にはこちらに記入して持って来るようにしてください。

2. 咳エチケット・マスク着用について

今後学校へ登校する際には、必ずマスクの着用をお願いします。

使い捨てマスクは手に入りにくい状況が続いていますが、政府から届いたマスク等をご活用ください。学校から配布したマスクは

- * 1世帯あたり2枚届く予定のマスクとは別になっています。
- * 後日2枚目が届く予定です。



鼻と口の両方を
確実ににおおうように。

3. こまめな手洗い

効果的な手の洗い方



～習慣づけておこう～

* 外出から帰ったとき、食事の前後、トイレの後、そうじの後など、正しいタイミングで手を洗う。

* 外出する際にはハンカチやタオルを必ず持ち歩く。

4. 免疫力を高める生活を

臨時休業中も、学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。（起床時間・3食のごはんを食べる時間・就寝時間を決めて、くずさないようにする）食事・睡眠をしっかりとることと、適度な運動も！

不安やストレスを感じたら、「紙に書き出してみる」「自分がかんばっていること、できたことを言うてみる」のも良いかもしれません。元気なみなさんと再会できる日を楽しみにしています♪



今日も課題をかんばった！