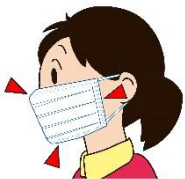


ほけんだより

令和2年5月11日.12日
長岡京市立長岡第十小学校

長岡第十小学校のみなさん、元気に過ごしていますか？長い休校期間ですが、始業式、入学式からあっという間に1か月が経ちましたね。毎日おうちでどのように過ごしているのか、先生たちはとても心配をしています。5月31日まで学校はお休みですが、おうちでも健康を意識した生活を送れるようにしてほしいと思っています。今の生活が体にとって本当にいいのかな？一度、自分の生活を見直す時間にしてみてください。学校が再開になった日、みんなの笑顔を見られることを楽しみにしています。

今年度より長岡第十小学校へきました保健室の福井沙也香です。みんなと元気いっぱい学校生活を送りたいと思っています。よろしくお願ひします。困ったことがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。



* 正しくマスクをつけよう *

鼻とあごをしっかりと隠せるようにマスクをはめます。鼻の両側をおさえて、すき間から空気が入らないように、鼻にフィットさせましょう。

きちんと予防をして、体を大切にしよう！

① 人の多く集まる場所に出かけないようにしよう

基本的に、休校期間は家で過ごして、人と会う機会を減らしましょう。



② 手洗い・うがいをしっかりしよう

外から帰ってきたときや、ご飯を食べる前には手をしっかり洗い、うがいもするようにしましょう。そうすることでウイルスを洗い流すことができます。



～洗い残しの多いところ～

- ・ つめの間
- ・ 手首
- ・ おやゆび



③ 規則正しい生活をしましょう

学校がある日とは違った生活リズムで過ごすこととなりますが、起きる時間や寝る時間を決めて、規則正しい生活を送るようにしましょう。

このような生活になっていませんか…？



夜遅くまでテレビを
みている。



朝、なかなか起きられず、
布団から出られない。



1日中だらだらして、
やる気が起こらない。

お菓子や間食で
おなかがふくらんでいる。



好き嫌いがおおく、
苦手なものは食べない。

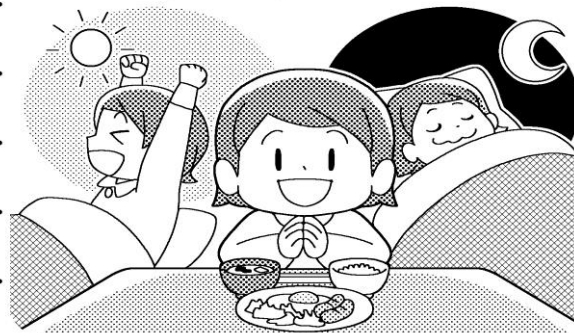
…これらは、心にも体にもよくない生活です。



まずは朝いちばんに太陽の光をあびて、

心と体にやる気スイッチを！

早起き・早寝・朝ごはん
毎日を元気に！



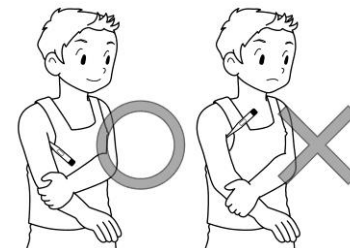
規則正しい生活をおくることが、病気や風邪を予防するための第一歩
です！バランスの良い食事を心がけ、しっかり睡眠をとりましょう。



～毎日、健康観察をしよう～

- ・具合のわるいところはないかな？
- ・体温はいつもと同じくらいかな？

わきの真ん中におかって、ななめ
下から体温計を入れましょう。



体にいつもと変わったことがあれば、すぐにお家の人に
相談するようにしてくださいね。