

ほけんだより

久御山町立東角小学校
保健室
R2.5.15

No.1

休校が続いていますが、みなさんどうしていますか？夜はちゃんと眠れていますか？ごはんはしっかり食べられていますか？



さて、いつ学校が始まってもいいように、今からしっかり生活リズムを整えておきましょう！みなさんの元気な顔を見られる日を、楽しみにしています！

やっぱり「早ね・早おき」が大切！

ねる時こくを守ろう！

すいみんには、こんないいことがあるよ！

- * 体のつかれをとる * 心を落ち着かせる
- * 体を成長させる
- * 勉強したことを脳に覚えさせる
- * 次の日のエネルギーをためる など

朝7時までにおきよう！

早おきすると、こんないいことがあるよ！

- * 朝ごはんをしっかり食べられる
- * 体も脳もしっかり働くので、午前中から元気に過ごせる
- * 夜、早く眠くなる

ねる時こく

- 1・2年：9時
- 3・4年：9時半
- 5・6年：10時



テレビ・ゲーム・スマホ・タブレット

などは、時間を決めよう！

- * おうちの人と、見る時・使う時のルールを決めましょう
- * やることがないから…と、ダラダラ続けないで！

体を動かそう！

- * なわとび・体操・さんぽなど、できる範囲で体を動かしましょう。

新型^{しんがた}コロナウィルス^{よぼう}予防のために、みんなにできること

〈手^てあらい〉

外^{そと}から帰^{かえ}ったとき・食^{しょく}事^じやおやつの前^{まえ}・トイ^{あと}レの後^{のち}など、石^{せっ}けんをつけて20秒^{びょういじょう}以上^{いじょう}あらいま



〈せきエチケット〉

せきやくしゃみの時^{とき}には、マ^まスクやハ^はンカチでガ^がードし^しま^ます。その上^うで、ひ^ひじの内^{うち}側^{がわ}でお^おさ^さえ^えるとさら^{さら}に安^{あん}心^{しん}です。



〈顔^{かお}をさわらない〉

目^め・口^{くち}・鼻^{はな}をさわらないよう^{よう}に気^きをつ^つけま^ます。どうし^{どう}てもとい^いうとき^{とき}は、



〈無^む理^りをし^しない〉

カゼの症^{しょう}状^{じょう}があるとき^{とき}は、外^{がい}出^{しゅつ}せ^せず、家^{いえ}でゆ^ゆっ^っくり休^{やす}みま^まし^しよ^う。受^{じゆ}診^{しん}の目^め安^{やす}は下^{した}を参^{さん}考^{こう}にし^してく^くだ^ださ^さい。 ↓ ↓



相談・受診の目安が変わりました

(5/8付 厚労省事務連絡「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安について」に基づく)



新しい目安では、「37.5℃以上」という体温の項目がなくなり、軽いカゼの症状でも、続くときには相談をすることになっています。御注意ください。

