

しんがくねん げつ  
 新学年になって1か月。すこし、つか ぎみ ひと  
 お疲れ気味の人もいられるかもしれませんね。ゲームや寝  
 じかん など、「ちょっとだけ」と思って続けていることが、たいちょう くす げんいん ばあい  
 体調を崩す原因になる場合も  
 あります。せいかつ いちどみなお  
 生活リズムをもう一度見直してみましょう。



からだ せいけつ  
 体を清潔にすることは、びょうき や けが の 予防  
 につな갑니다。

## できているかな? せいけつな生活

できているか、チェックしてみよう。



<input type="checkbox"/> ハンカチ	まいにち も 毎日、持ってきている
<input type="checkbox"/> つめ	みじか き 短く、切っている
<input type="checkbox"/> 歯みがき	しょくご 食後にみがいている
<input type="checkbox"/> ティッシュ	い いつもポケットに入れている
<input type="checkbox"/> 手洗い	しょくじ せつ 食事の前やトイレのあと、石けん て であら で手を洗っている



## しんがた かんせんしゅう 新型コロナウイルス感染症 まだまだ感染対策が必要です。 たいさく 対策のポイント



① て であら ぶんあん であら なが  
 手洗いでウイルスと不安を洗い流そう  
 ～こまめな手洗いが何よりも大切です～

- ・ トイレのあと
- ・ みんなのものを触ったとき
- ・ 外から帰ったとき
- ・ 食事の前 など

ぶんあん いっしょ  
 不安と一緒にウイルスを洗い流しましょ  
 う。

② さんみつ  
 三密をさけましょう

かんき  
 換気していない「密閉した場所」、多くの人が集ま  
 る「密集場所」、近くで話す「密接場面」。この3密  
 を避ける事で相手を思いやり、大切にすること  
 になります。そして、かぞく ともだち たいせつ  
 家族や友達を大切にすること  
 につながりま

③ かんき  
 換気でウイルスをふき飛ばそう

かんき  
 換気をすることで、空気の流  
 れができ、ウイルスを外に追  
 い出すことができます。寒く  
 ても、かんき  
 換気をして、ウイルス  
 を吹き飛ばしましょう。

④ だれだって、いつだって、かんせん  
 感染しうるから

どれだけきをつけていても、かんせん  
 するときにはしてしまうのが  
 かんせんしゅう  
 感染症です。だからこそ、て であら  
 手洗いやマスク着用・換気など自分で  
 できることをしっかりしましょう。

かんせん  
 だれでも感染してしまう可能性は  
 あります。へんけん きべつ  
 偏見や差別はしないよ  
 うにしましょう。」

まいあさ けんこうかんさつ けんおん おこな  
**毎朝、健康観察・検温をしっかりと行いましょう**

お家で、体温・健康チェック表の記入はしっかりとできていますか。熱がある、せきやのどの痛みなどの風邪症状がある、もしくは「あれ、いつもとちょっと違うかな？」と感じたときには、がまんせず、すぐにおうちの人に言いましょう。

けんこうかんさつ  
**健康観察のポイント**

あさ た  
 朝ごはんは食べましたか？

ねむ  
 ぐっすり眠れましたか？

たいおん どお  
 体温はいつも通りですか？



あたま  
 頭やおなかなど、どこか痛いところはありますか？

せき  
 咳・くしゃみ・のどの痛みなどはありませんか？

はいべん  
 排便はありましたか？



けんこうしんだん しんがた かんせんしやうたいさく しゅうぶんおこな うえ じっし  
 健康診断は、新型コロナウイルス感染症対策を十分行った上で実施します。

ひ 日にち	ないよう 内容	がくねん 学年	がっこうい 学校医
5月12日(水)	にようけんさ 尿検査 2次	たいしやうしや 対象者	たまなりんしやうけんさ 玉名臨床検査センター
5月14日(金)	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年	こばやししかいじん 小林歯科医院
5月17日(月)	しんでんまげんさ 心電図検査	1・4年生	くまもとけんいしかい 熊本県医師会
5月18日(火)	ないかけんしん 内科検診	ていがくねん 低学年	こばやししかいじん 小林医院
5月21日(金)		こうがくねん 高学年	
6月1日(火)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	はとのがんかいいん はとの眼科医院



**保護者の方へ**

新年度がスタートしてから、1か月。お子さんは生活のリズムに慣れてきた頃でしょうか。しかしその一方で、新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期です。まずは、しっかり睡眠をとり、回復に努めるようにご家庭でもお声かけいただければと思います。また、新型コロナウイルス感染症の予防もまだまだ重要となっています。今後も引き続き、十分な警戒を行い、感染症対策を行っていただければと思います。

- (1) ご家庭でも、手洗い・うがいの声かけをお願いします。
- (2) 外出する際には、マスクの装着をお願いします。
- (3) 不要不急の外出は避けるようにお願いします。



**メディアコントロールデーについて**

鹿北町のメディアコントロールデーの取り組みは、今年で19年目を迎えました。コロナ禍ということもあり、メディアに触れる機会も増えているのではないのでしょうか。そこで、お子さんの実態把握をし、今後のメディアコントロールデーの在り方について考えていきたいと考えています。お子さんの実態を把握するため、5月のメディアコントロールデーは、アンケートに替えます。本日、アンケートを長子のお子さんに配付しています。5月17日(月)までに提出をお願いします。