

ほけんだよい5月号

海東小 ほけん室

令和5年5月8日



ゴールデンウィーク中は元気でしたか？ 楽しいイベントがあった人も多かった

かもしれません。ゆっくりすごすことはできましたか？

休みの日も生活リズムがみだれないようにしましょう。

「早ね・早おき・朝ごはん」をつづけましょうね！



4月の健康のようすから・・・

欠席が少なく1年生も歩いて登校できていました



かんげい
えんぞくも
さいごまで
あるきまし
た！
かんげいかい
も、たのし
かったです！

★うんち（はい便）は出ていますか？

毎日、うんちが出ない人がいます。うんちが出ないと気分が悪いですね。

食事の後は、トイレに行って排便をしましょう！

うんちが一番出やすいのは「朝」です。朝、おきてすぐ

コップ1ぱいの水を飲んだり、トイレに行く時間をきちんと

とることが大切です。



うんちくんで、
からだのげんきが
わかるんだよ！



新型コロナウイルス感染症の出席停止期間（変更点）

「発症したあと5日を経過し、かつ、
症状が軽快したあと1日を経過するまで」

※症状の軽快とは、丸1日熱がない状態です。また、濃厚接触者の停止は
なくなりました。そのほか心配事がある場合は、学校までご連絡ください。

①新型コロナウイルスの感染後、10日程度はウイルス排出の可能性がります。
不織布マスクを着用し、換気や食事のときの飛沫、咳エチケットに注意しましょう。

②学校では、毎日の健康チェックカードの提出や換気、手洗い、人と人との距離をとる
ことなどを行います。体調が悪い場合は早めに家庭連絡を行います。



くっつかないモン



手を洗うモン



換気をするモン



季節性インフルエンザと同じ扱いになっていきますが、感染対策は続けていきます。

★「すこやかカード」で生活をふりかえります！

子どもたちの基本的な生活習慣のために、月1回、ふりかえりを行います。

はやね
はやおき



ちょう
しょく



はみがき



あるいてどうこう



はんかち
つめきり

