

# すこやか

5月号



令和2年5月15日(金)  
甲佐町立甲佐小学校  
文責:高島 博美

## ほろほろ よいすいみんをとる方法

**1** 休みの日も、平日と同じ時間に起きる

**2** 毎日ほぼ同じ時間に食事をとる

**3** 日中、しっかり体を動かして遊ぶ(散歩やストレッチなどでもよい)

**4** 眠る2時間前にはスマホやパソコンの画面を見ないようにする、ゲームをしない

### 検温カードを甲佐小チャレンジバージョンにしました。

毎日、体温を測り、○をつけて、自分の生活習慣をチェックしていますか。学校が始まったときに、きつい思いをしなくていいように、生活をとのえていきましょう。全部できたに○がついた人には、かわいいサイズの賞状を渡します!

お楽しみに!

### 保護者の方へ【健康診断について】

今年度の健康診断は、2学期に延期することになりました。ただ、尿検査と学年別の身体測定は1学期に実施する予定です。2学期になって、また内科検診の問診票を配付しようと思います。

【一年生の保護者の皆様へ】

保健調査票の裏が印刷されていませんでした。申し訳ございません。裏だけ後日に配付します。

\*あてはまるほうに○をつけてください。

|                |   | 5月2日(土)       |
|----------------|---|---------------|
| 体              | 温 | ℃             |
| 症状や気づき         |   | ある( )<br>ない   |
| 【鼻水・せき・だるい など】 |   |               |
| 時分までおきる        |   | できた<br>できなかった |
| あさごはん          |   | たべた<br>たべなかった |
| 夜のはみがき         |   | した<br>していない   |
| 時分までにねる        |   | できた<br>できなかった |



### ちょっと一言

省略(配付したほけんだよりに載せています。)

# しんがた 新型コロナウイルスの予防・うつさないためにできること

しんがた 新型コロナウイルスの予防とうつさないためにできることを考えてみよう。

1



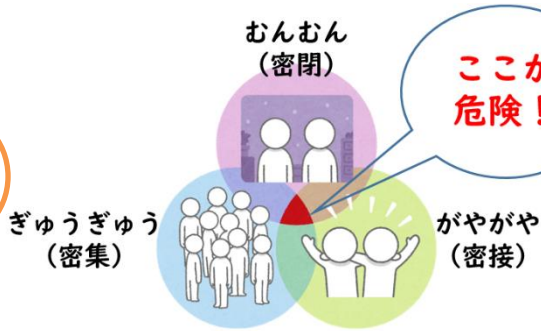
5



新型コロナウイルスは、ウイルスがついた手で鼻や口をさわったり、感染者のつばなどのしぶきでうつります。

近い距離でガヤガヤ話すことも危険です。友だちとくっついて、じゃれ合うのもやめましょう。

2



6



感染を予防するために「3つの密」をさけることが大切です。

感染予防には、石けんでの手洗い、アルコール消毒、毎朝の検温が大切です。

3



7



空気を入れかえていないむんむんとした場所は危険です。教室はこまめに空気を入れかえましょう。

また、他の人にうつさないための工夫も必要です。マスクをしたり、せきエチケットをしましょう。

4



8



ハンカチを  
もってきてね。

たくさんの人が集まっている場所も危険です。しばらくは、集会は中止になります。

みんなで感染予防やうつさないような行動をとりましょう。