



おうちの人と読みましょう

令和2年3月5日（木）

やまきたしょうがっこうほけんしつ  
山北小学校保健室

# ほけんだより

かんせんしょうよぼうとくべつごう  
感染症予防特別号③

あした 明日から、山北小学校は学校がお休み（臨時休業）となります。新型コロナウイルスが広がることを防ぐためです。学校がお休みの間、健康第一ですごしてくださいね。

かぞく ちいき ひと  
みなさん、家族、地域の人をまもるために…



## 1 おうちですごす

そと あそ で  
外に遊びに出かけません。おうちの人とのやくそくを守ってすごします。

## 2 正しい手洗い

「おねがい、おねがい、かめさん、かめさん…」声に出したり、  
こころ なか  
心の中でうたったりしながら手をあらいましょう。



## 3 せきエチケット

<ポイント>



① せきやくしゃみなど、かぜをひいている人は、できるだけマスクをつけます。

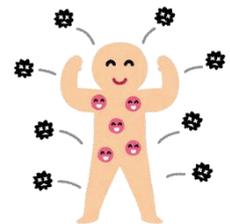
② せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで口をおさえます。

③ ティッシュやハンカチがないときは、うでで口をおさえます。



## 4 早ね・早おき・朝ごはん

き 決まった時間<sup>じかん</sup>にねて、起き<sup>お</sup>きましょう。すいみんが足りないと、体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>のウイルスと戦<sup>たたか</sup>う力<sup>ちから</sup>（免疫力<sup>めんえきりょく</sup>）が下がってしまい、病<sup>びょうき</sup>気<sup>き</sup>にかかりやすくなります。



## 5 健康観察

ぎょくとうまちきょういくいいんかい  
玉東町教育委員会から配付された「健康観察カード」で、朝<sup>あさ</sup>からおうちの人といっしょに自分の体調<sup>じぶんたいちょう</sup>をチェックします。

おうちですごす間<sup>あいだ</sup>、いろいろな工夫<sup>くふう</sup>をしてみましよう。ナイスアイデアは、学校<sup>がっこう</sup>が始<sup>はじ</sup>まってから、ぜひ教<sup>おし</sup>えてください。

