



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、心の中であたりしながらかみをあらいましょう。



## 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。

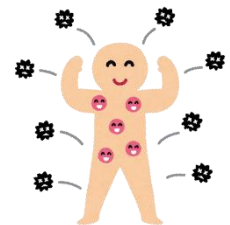
② せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで口をおさえます。

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 決まった時間にねて、起きましょう。すいみんが足りない、からだの中 ウイルスと戦う力（免疫力）が下がってしまい、病気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、朝からおうちの人といっしょに自分の体調をチェックします。

おうちですごす間、いろいろな工夫をしてみましよう。ナイスアイデアは、学校が始まってから、ぜひ教えてください。

