

ほけんだより

新型コロナに負けない号 原山小学校 保健室



新型コロナウイルスによる学校のお休みが始まって、約1か月半がたちました。友だちと会えなかったり、外で思いっきり遊べなかったりと大変な思いをしていることと思いますが、今は「かからない」「うつさない」ための一人ひとりの行動が大切です。

みなさんが一番にできることは、しっかり手を洗うことです！

さあ、みんなで手をあらおう!!



休みの間、こんなことに気をつけよう!!

① 人の集まる場所に出かけないようにしよう

学校が休みなのは、病気にかかるのを防ぐためです。基本的には家ですごしましょう。

② 手あらいをしっかりしよう

外から帰った時や、ごはんを食べる前には必ず手をあらいましょう。

③ 規則正しい生活をしよう

学校がない時も、早ね・早起き・朝ごはんの生活リズムを守って、ウイルスに負けない強い体をつくりましょう。テレビやゲームの時間は守ってね。

おうちの方へ (お願い)

● お子さんの健康チェックをていねいをお願いします。

こんな症状はありませんか？毎朝、欠かさずチェック！

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 鼻水がでる | ☐ 頭が痛い |
| ☐ のどが痛い | ☐ おなかが痛い |
| ☐ 咳がでる | ☐ 食欲がない |
| ☐ 体がだるい | ☐ 寒気がする |



症状があるときは、体温を測定してみましょう。

体調が悪いときは、外出をひかえ、ゆっくり休ませてください。

また、熱等の風邪症状があるときには、毎日測定し、記録しておくことをおすすめします。

● 咳やくしゃみがでるときは、必ずマスクを着用させましょう。
受診するときも、マスク着用を。

