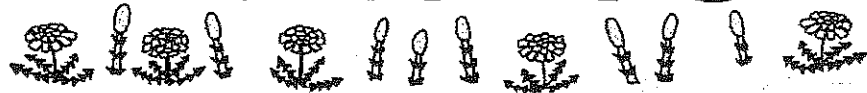


ほけんだより



川口市立戸塚綾瀬小学校 保健室 令和2年3月9日

新型コロナウイルスによる感染症の流行にともない、3月2日から春休みまで全国の学校で臨時休業が行われています。

今回の臨時休業の目的は、「みなさんが新型コロナウイルスにかからないようにすること」と「新型コロナウイルスの感染拡大をおさえること」です。

きちんと目的を理解し、自分や家族、友達が健康に過ごせるよう行動しましょう！

《臨時休業中の過ごし方》

毎日、健康観察をしよう！

臨時休業の期間中の健康観察カードを学校から配布しています。毎日必ず体温を測り、体調管理を行いましょう！

※健康観察カードは、登校日に学校に提出してください。



規則正しい生活をしよう！

学校がお休みとなり、夜遅くまで起きている人はいませんか？規則正しい生活をする事で体の抵抗力が高まり、ウイルスやかぜに負けない体を作ることができます。学校がない日でも、いつもと同じように規則正しい生活をしましょう！



バランスのとれた食事

1日3食、毎日しっかり食べるようにしましょう！
好き嫌いをせず、**バランスのとれた食事**がとれると良いですね！



適度な運動

毎日太陽の光をあびると体内時計が調節され、骨も丈夫になります。感染症予防のため集団ではなく、**一人で行える簡単な運動**を行いましょ！



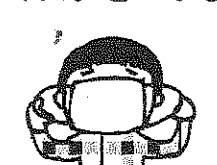
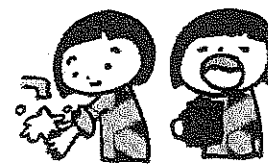
じゅうぶんな睡眠

休みの間も“早ね・早起き”をしましょう！
1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時までに寝ることを目標にしてみてください！

☆感染症対策をしよう！

感染症の感染拡大防止には、一人ひとりが感染症対策を心がけることが大切です。手洗い・うがいはもちろんのこと、人ごみはさけ、不要不急な外出はひかえましょう。

手あらい＋うがい がいしゅつをひかえる かんきをする マスクをつける



※不要不急の外出をひかえましょう※

・人が多く集まる場所（ショッピングモールなど）や狭い空間に一度に人が集まる場所（電車やバス・カラオケなど）には

行かないようにしてください！

◎学校から臨時休業中の課題が出ています。今年度取り組み

なかった学習や1年間の復習です。必ず取り組みましょう！

また、時間がある今だからこそ、自分が苦手な勉強やわからなかった学習に取り組んでみてください。

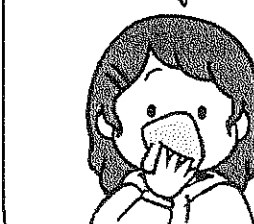
自由な時間をどのように過ごすかで、力に差がついていきますよ！

マスクがないときは・・・

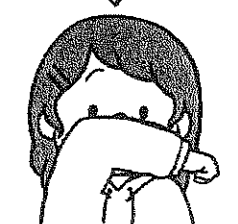
「せきエチケット」

ティッシュペーパーなどで覆う

上着の袖や内側で覆う



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。



とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

☆ゲームやスマートフォン・タブレットの使い方に気をつけよう！

時間がたくさんあるからといって、長時間ゲームやスマートフォン・タブレット使っていないか？ゲームやスマートフォンを長時間使用することは、目や肩・首に負担をかけ、体によくありません。お家の人も相談をして、使い方のルールを決めるといいですね！

休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

- 使う時間をきめる
- おうちの人とそうだん
- 目に近づけすぎない
- 明るいところで使う

