

ほけんだより



2020. 5. 7
おおたかの森小学校
保健室 NO. 2

ほけんもくひょう
保健目標

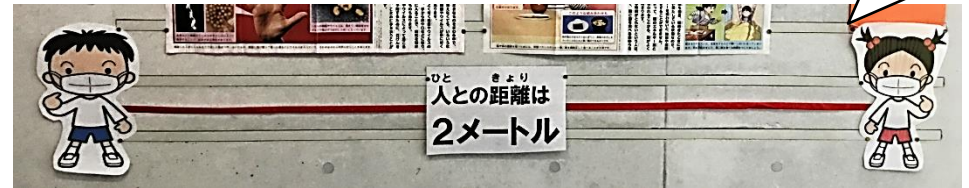
じぶん
自分のからだをよくし
らう



5月になり、少しずつ暖かくなってきましたね。新型コロナウイルスが流行っている今、毎日の手洗いと早起き早寝朝ごはんを大切に、規則正しい生活習慣を心がけていきましょう。

③ 人との距離は2メートルを心がけよう！

保健室前掲示物より



体の不調にはどんなものがあるでしょうか？



体の不調には、他にも吐き気や発熱などたくさんあります。原因は人によってそれぞれですが、寝不足や朝ごはんを食べていないこと、といった生活習慣も関係があります。早起き早寝、朝ごはんを食べることで、排便が促され、元気に学校生活を過ごすことができます。また、十分な睡眠と三食の食事で体の免疫力を高めることは、新型コロナウイルス対策にもなります。

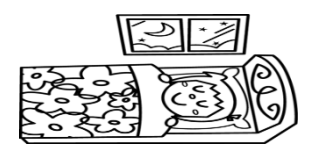
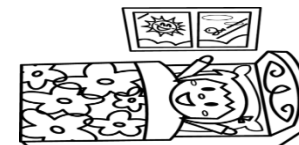
まずは早起き早寝をするため、自分で目標を決め、実行しましょう！

自分の目標

時に起きる

時に寝る

書いて
みましょう！



新型コロナウイルス対策のため一人ひとりができること

① 手あらいをする時は6つのポーズをしよう！

(1) てのひら (2) てのこう (3) 指の間 (4) 指先 (5) 親指 (6) 手首



② 咳エチケットを意識しよう！

マスクを着用する
(鼻・口をおおう)

マスクがない時は、
ハンカチやティッシュ
で鼻・口をおおう

とっさの時は、
服のそでで
鼻・口をおおう



保護者の皆様へ

- * 毎朝、お子様の健康観察をし、健康観察カードの記入をお願いします。
- * ハンカチの貸し借りを防ぐため、必ずハンカチを持たせてください。
- * できる限りのマスクの着用をお願いします。

○ハンカチとヘアゴムがあれば、ハサミや針もいらずに簡単にできる方法が文部科学省のホームページで紹介されています。ぜひ、参考にしてください。



○マスクの作り方(文部科学省ホームページ「子供の遊び応援サイト」

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html#masuku



保護者の皆様も不安な状況かと思いますが、今私たちができることに集中して、感染症予防を行っていくことしかできません。今できるのは外出の自粛や手洗い、マスク、免疫力を高めるために生活習慣を整える、水分補給をするなど、と言われています。より多くの方が予防の仕方を再度認識して、徹底して予防を行うことで、感染症を防いでいきましょう。



～新型コロナウイルスに関する電話相談窓口～

流山市新型コロナウイルス相談専用ダイヤル

- 電話：04-7138-6121
- ファクス：04-7155-5949
- 受付時間
 - (1) 平日：8時30分～19時00分
 - (2) 土曜日・日曜日・祝日：8時30分～17時15分
- 対応内容：感染症予防策や健康不安等に関する相談

厚生労働省

- 受付時間：9時00分～21時00分(動曜日・日曜日・祝日も実施)
- 電話番号：0120-565653(フリーダイヤル)
- ファクス：03-3595-2756

千葉県庁

- 対応時間：24時間(土曜日・日曜日・祝日を含む)
- 電話番号：0570-200-613
- 対応内容：帰国者・接触者相談センターの紹介、新型コロナウイルス感染症に関する相談、感染の予防に関すること、心配な症状が出た時の対応など

松戸健康福祉センター(松戸保健所)

- 対応時間：9時00分～17時00分(平日)
- 電話番号：047-361-2139
- ファクス：047-368-0689