





# ほけんだより

☆おうちの人といっしょに読んでね☆

玉村町立芝根小学校 ほけんしつ

校庭でツクツクボウシが鳴き、早くも夏の終わりを告げているようです。まだまだ暑い中、2学期も始まりますが、みんなの健康と大事な命を守るために、「石けんで手洗い・テレビやゲームを消して早寝・早起き・おいしい朝ごはん」を、続けていきましょう。

## もう一度確認しようね！新型コロナウイルス感染症予防のために、今、できること。

まいあさ 毎朝かくにん！ けんこうかんさつ 健康観察シート	マスクのよび 予備	ハンカチ・タオル	ずい 水とう・ぼうし
 <p>忘れて、学校で測ることがないようにね！</p> <p>からだ ちょうし 体の調子はどうか？毎朝、登校前に熱を測り、おうちの人とチェックし、記入してもらいましょう。</p>	 <p>よごれたら取りかえようね！</p> <p>あつ なか 暑い中でのマスクは大変ですが、よび ようい 予備も、用意しておきましょう。</p>	 <p>よび まい 予備を1枚ランドセルに入れておくと安心！</p>	 <p>のどがかわく前に、すいぶん 水分をとりましょう！</p>

## みんなで予防！「はやね・はやおき・あさごはん」で 体をまもる 働き(免疫力)を高めて、小さくて目に見えない「新型コロナウイルス」から芝根小のみんなを守るために…。

### 1. 石けんで手洗い

石けんで、何度も手を洗うことが大切なのは、

- ① ウイルスを知らないうちに手でさわる。
- ② その手で目・鼻・口をさわる。
- ③ 目・鼻・口から体の中に入るというルートを通り抜けるためです。

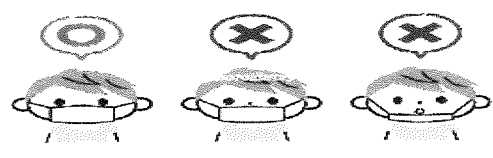
石けんをよく泡立てて手を洗うと、手についたウイルスは、泡と一緒に流れていきます！

つめ、手首までよく洗って流し、ハンカチでふきましょう。

### 4. 正しいマスクのつけ方

マスクをするのは、咳やくしゃみ、会話のしぶきなど

- ① 口や鼻からウイルスが飛び出して行くのをふせぐため
- ② 吸いこんで、体の中に入れられないため、です。



暑い中 守るのは大変ですが、鼻を出さない、口も出さないことが、正しいマスクのつけ方です。

### 2. どんなときに手を洗うとよいでしょう。

線で結んでみてね！

- 登校してすぐ
- 休み時間の後 (20分休み・昼休み)
- 移動教室の前と後 (図書室・体育館も)
- 給食の前と後
- トイレの後
- そうじの後

### 5. マスクを外してよい時は

学校の行き帰り・体育の時間・休み時間に外で遊ぶとき

あつさでぐあいが悪くなる「熱中症」にならないためにも、外に出るときは、玄関で外しましょう。

給食を食べるとき

### 3. 窓を開けよう



教室では、冷房をしても、げんこつ1つ分窓開け、風を通します。休み時間ごとに空気を入れかえて、「3密」を防ぎましょう。

### 6. みんなで乗り越えていくために…

新型コロナウイルスは「病気・不安・差別」3つの心配があります。自分がかかった時、避けられたり、悪口を言われたりしたら、どんな気持ちになるでしょう。優しさや思いやりの気持ちは、色々なことに負けない力になります。

みんなで力を出し合って、乗り越えていきましょう。

\* おうちの方へ \* 〈 学校の対応につきましては、8/22付メール、学校・学年・学級だよりもご確認ください。〉

- ① 毎朝の検温と健康観察シートの記入・提出をお願いします。
- ② 県ガイドライン及び校医の指導等により、体温が37℃以上の場合は、登校せず家庭で様子をみていただくようお願いいたします。(平熱が高い場合にはご相談下さい。) また、お子さんと同居されているご家族の皆様も検温や体調確認をしていただき、ご家族にみえ症状が見られる場合も登校を控えていただくようお願い致します。この場合には、欠席はなりません。
- ③ ご家庭でも、正しいマスクの着用、外して良い場面をお子さんと確認し、熱中症を防ぎましょう。(酷暑時の登下校時、体育の時間、休み時間に外で遊ぶ時、給食時。)
- ④ ハンカチ〈タオル〉・ティッシュ・水筒、予備のマスクは毎日持参させて下さい。  
学校では、基本的な感染対策として、石けんを使用した手洗いの場面が多くあります。
- ⑤ 登校後、発熱等、風邪症状がみられる場合には保護者に連絡しますので、お迎えのご協力をお願いします。また、お子さんや同居のご家族がPCR検査等を受けることになった場合、濃厚接触者と特定された場合や感染が確認された場合は、必ず学校への連絡をお願いします。  
なお、土日祝日については、玉村町役場(電話0270-65-2511)へお願いします。

⑥ ご家庭でも、新型コロナウイルス感染症に関する差別・偏見にご留意下さい。

マスクの下はえがおですごそうね!



気持ちが楽になる言葉や時間(ひととき)を〜♡





「ありがとう!」「きつときつと、大丈夫だよ☆」みなさんは、どんな言葉を聞くと、気持ちが楽になりますか?  
安心する・ほっとする言葉、リラックスする・好きなことをする時間(ひととき)・・・今、子ども大人も、大事にしたいですね。

☆ マスクの配付について ☆

地元の企業より、マスクの寄付がありました。大人サイズですが、1人ひと箱持ち帰りますので、ご家庭でご活用下さい。



### 8, 9月のほけん行事(予定)

身体測定	対象		生活カード	
8/30(火)	くすのき, 5, 6年生	 <p>髪の毛は頭の上で結ばないようにしましょう!</p>	9/6~11(火~日)	ちよつとだけ頑張ればできそうな目標を立ててみましょう!
8/31(水)	3, 4年生		<p>「テレビ・ゲーム・スマホの時間」・「ねるじこく」をも一度、おうちの人と一緒に決めてみましょう。</p> 	
9/1(木)	1, 2年生			

\* 「夏休み歯みがきカレンダー」のご協力、ありがとうございました。 \*