

ほけんだより

NO. 4

令和2年6月1日
府中町立府中東小学校
保健室（阿部）

みんなの健康と命が大切！ 引き続きこのことを大切にしながら学校生活をおくろう！

◎早ね・早起き・朝ごはんのリズムを大切にする。

◎毎朝体温を測って健康観察カードに記録する。

◎体調が心配な時は無理をしない。

◎マスクをつける。

◎お茶を持ってくる。

◎石けん手洗いをしっかりする。

目につくところに

体温計の置き場所を決めておくとうすれにくいですよ。

ランドセルの中にマスクの予備を一枚入れておくといいですね。



一日に何回も手を洗ってほしいので、ハンカチは2～3枚持ってきてきましょう。

「三つの密」という言葉を知っていますか？

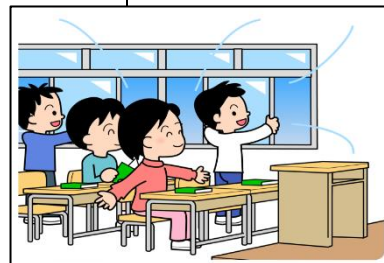
・換気の悪い密閉空間

・多数が集まる密集場所

・間近で会話や発声をする密接場面

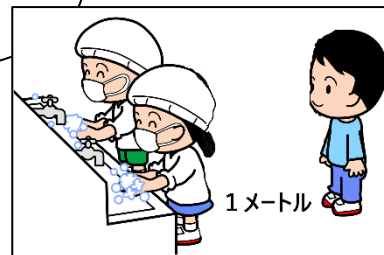
この三つの条件が重ならないようにすることが新型

コロナウイルスなどの感染症の予防につながります。



学校では、換気をする、並ぶときには人ととの間を1～2

メートルあけるなど気をつけていきましょう。

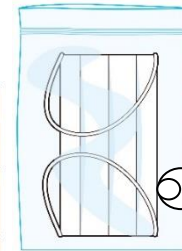


マスクを外すときに大切なこと！

◎マスクはひもの部分をもって外し、布の部分はなるべく触らない。

◎外したマスクはすぐに袋に入れる。

◎マスクを外しているときは、おしゃべりをしない。



マスクにも袋にも名前を書いておきましょう。

しゃべらずによくかんで食べよう！



6月4日～10日は、 歯と口の健康週間です！

休校の間も歯みがきができていましたか？生活リズムを整え

る中で、歯みがきの習慣も大切にしていきましょう。歯科検診の

予定がまだ立っていません。むし歯が気になる人は、歯医者さんへ

行って診てもらってくださいね。

