

ほ け ん だ よ り

すこやか

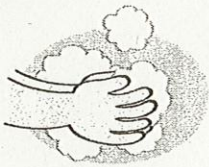


令和 2年4月7日
②
御嵩小学校保健室

きょう しんがた かんせんしょう たいさく ほうそう み
今日、「新型コロナウイルス感染症」対策のビデオ放送を見ました。みなさんにもできることが
ありますので、保健だよりで復習をしましょう。

て あら 手洗いをしっかりしよう！

ていねいな手洗いが大事です。ポイントはこんなところ。学校では、休み時間後・給食前・
そうじご たいいくご ご 掃除後・体育後・トイレ後などに手を洗いましょう。外から家に帰った後の手洗いも忘れずに！



あわだ て
せっけん泡立て&手のひら



て こう
手の甲



ゆび あいだ
指の間



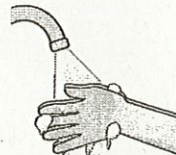
おやゆび
親指



ゆびさき
つまめ・指先



てくび
手首



みず あら なが
水で洗い流す



ハンカチで手を拭く

↑
かならず も
必ず持ってきてね！

せき き 咳エチケットに気をつけて！

マスクをつける約束になっていますが、給食中などつけていないときは、自分の咳を人に
かけないように気をつけましょう。



ハンカチやティッシュで口をおおう



服の袖や肩で口をおおう

ていこうりよく たか
抵抗力を高めよう！

びょうき 病気にならないようにするためには・・・普段からの生活が大事です。



まどあ 窓開け



てあら 手洗いうがい



しっかり食べる



きゅうよう 休養する



ひとご 人混みを避ける



マスクをする

～そのほか～

まいあさ たいおんけい ねつ はか きょうくば けんおんひょう いん わす
* 毎朝、体温計で熱を測ってきましょう！今日配った検温表のチェック・印も忘れないようにし
ましょう！

たいちよう わる むり がっこう こ げんき いえ やす
* 体調が悪いときは無理をして学校に来ないで元気になるまで家で休めます。→インフルエンザ
の時と同じように、普通のお休みにはなりません。

がっこう つね まどあ さむ うわぎ じゅんぴ
* 学校でも常に窓開けをするようにしますので、寒いときがあるかもしれません。上着の準備を
しましょう。また、花粉症の症状がひどい人は、ゴーグルやマスクなど工夫をしましょう。