

のびのび すくすく 5月

R2. 5. 1 吉田小 ほけんしつ

あちらこちらで田植えが始まり、新緑がまぶしい季節になりました。例年であれば、ゴールデンウィーク明けに吉田小学校でも地域の田んぼをお借りして田植えをしますが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休業が延長となり、実施することができません。当たり前のようにできていたことができなくて、ストレスを感じることも多いと思いますが、今やるべきこと、できることをしっかりやり、学校再開に向けて健康第一で過ごしてほしいと思います。

こんげつ 今月のほけん目標

すすんで体をきたえよう

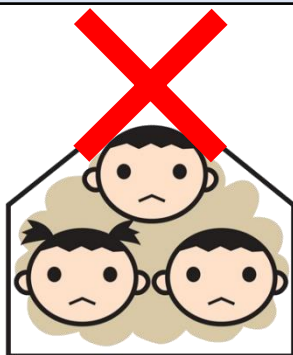


新型コロナウイルスを感染拡大させないために、私たちができること！ —その1—

3つの(密)をつくらない！

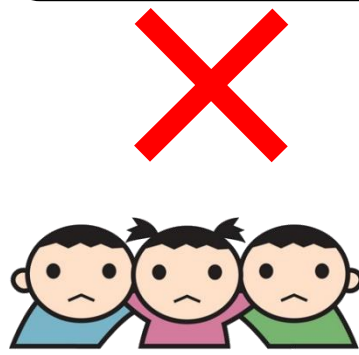
かんき 換気のわるい

みっぺい 密閉した空間



ひと 人があつまる

みっしゅう 密集した空間



まぢか 間近で会話や発声をする

みっせつ 密接した空間



新型コロナウイルスの対策として、クラスターの発生を防ぐことがとても重要です。学校は集団生活の場所であるためクラスターの危険があり、特に注意が必要です。日頃から、上のような「密な空間」が生まれないよう、気を付けて生活しましょう。特に3つの密すべてが重なることのないようにしましょう。



新型コロナウイルスを感染拡大させないために、私たちができること！ —その2—

てあら 手洗いをこまめにしよう！

手洗いをこまめに、目に見えない菌やウイルスをしっかりと洗い流しましょう。手のすみずみまで30秒以上かけてしっかりと洗うのがポイントです。「どんぐりころころ」や「ハッピーバースデー」の歌を2回歌うと30秒くらいだと言われています。心の中で歌いながら洗ってみましょう！

①手の平をあらう



②左右の手の甲をあらう



③指先と爪の間にしっかりとあらう



④指の間をこすり洗い



⑤左右の親指の付け根をあらう



⑥左右の手首まで念入りにあらう



最後に水でしっかりと泡を流して、キレイなハンカチで拭きましょう。

※保護者の方へお願い

学校生活が再開しましたら、毎日ハンカチを忘れずに持たせていただきますようご協力を願います。(衛生の観点から、友だちとのハンカチの貸し借りは禁止とします。)

◆◆保健室よりひとこと◆◆

臨時休業が長引き、不安な気持ちになったり、イライラした気持ちになったりすることがあります。そのような気持ちを和らげるため...

①きそく正しい生活をしましょう。

早ね早起き、バランスのよい食事を心がけましょう。

②適度な運動やリラックスできる時間をつくりましょう。

散歩やなわとび、ストレッチなどをしてみましょう。

③気持ちがつらくなったら、お家の人や学校の先生にお話しましょう。

平日は学校に電話すれば誰か先生がいます。また、e ライブラリで担任の先生にメッセージを送ることもできます。誰かに話すと、気持ちが軽くなりますよ。

