

# ほけんだより 3月

令和2年3月12日  
 緑小学校保健室  
 (児童用)

臨時休校が始まって10日が経過しました。みなさん、元気に過ごしているでしょうか。

「みんなのいない学校は寂しいなあ。」と思いながら、毎日過ごしています。

みんなの健康と命が一番大切です。次に会えるとき、元気な顔を見せてほしいなと思います。

## 【休業中の健康管理について】

もうみんなばっちりだと思えますが、感染症（インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、ウイルスでうつる病気）の予防のポイントは、「5人の名人」です。

★「手洗い名人」・・・こまめに正しい手洗いを！（↓に正しい手洗いの仕方をのせています）

「うがい名人」・・・「ぶくぶくうがい1回」「ガラガラうがい2回」

「マスク名人」・・・正しくつけてうっさないマスク・予防マスク

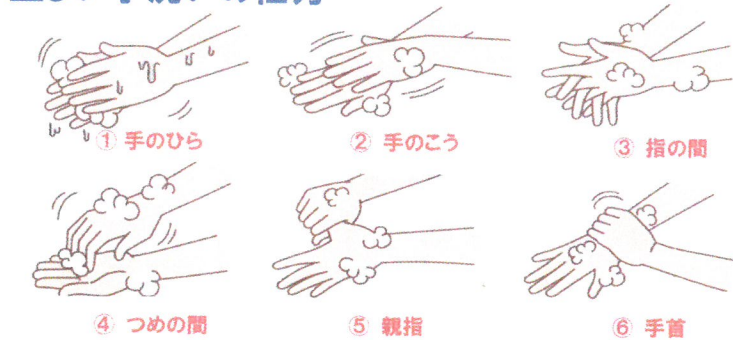
「食事名人」・・・好き嫌いせず、栄養たっぷり。たくさん食べよう

「睡眠名人」・・・遅寝に注意！学校がある時と同じリズムを心がけよう

一番大切なのは、洗い残しのない手洗いをこまめにすることです！



### 正しい手洗いの仕方



それに加えて、今、みんながすべき大切なことは、「自分の体調をしっかりと把握する（知ること）」「自分の体調がいつもと違うとき（少しでも体調が良くないなと感じるとき）は、すぐにおうちの人に伝えること」です。具体的に、次のことをしていきましょう。

- できるだけ、毎朝体温を計り、記録を残しておく。（体調の悪いときは必ず計りましょう）
- 37.5℃以上の熱はないか、せき・鼻水・のどの痛み、だるさ・息苦しさ等の症状はないかを自分で確認する。（自分の体調の変化をしっかりと意識しましょう。）
- もし、体調が良くないときはおうちの人【電話番号】に伝える。

裏に続きます

おなかからの  
ラブレター



# ウンチで健康CHECK!

便秘 かたい

いいウンチ

やわらかい 下痢

① コロコロ	② カチカチ	③ ひびわれ	④ バナナ	⑤ ねっとり	⑥ ドロドロ	⑦ びちゃびちゃ
-----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-------------



みんな、毎朝うんちを出ているでしょうか？

うんちが出たか、何回出たのか、どんなうんちだったかを確認する習慣をつけましょう。



## まちがいさがしに挑戦

まちがいは全部で7こ！

正解は、保健室に聞きに来て下さい😊

(全問正解でいいことがあるかも・・・！)

