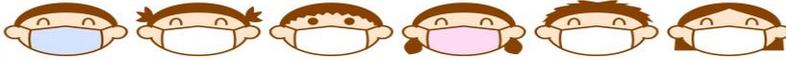


ほけんだより9月



北区立王子第一小学校

令和3年9月1日

保健室

感染対策をしっかりと、 学校生活をめくろう！

今まで一みんなができていた感染症対策を、これからもパワーアップして、続けていきましょう。夏休み中の家での生活とはちがいます。学校でのルールを守って過ごしていきましょう。

8月30日、北区教育委員会から、コロナウイルス感染症対策のお知らせ（配信メール）が送られていますので、それも、再度確認してください。



手洗い



- ・**こまめに**手を洗いましょう。
- ・ハンカチをポケットに用意することを忘れずに。
- ・クラスには、アルコールも設置しています。
必要な時には、それも使いましょう。

どんな時に洗う？

- 登校した時
- 図書室や専科に行く前や後
- 体育の前や後
- 外遊びの後
- トイレの後
- 給食の前や後
- 学校から帰った時
など。

健康チェック



- ・毎朝体温を測り、体調を確認してから、登校します。
- ・かぜの症状がある時は、自宅でお休みしましょう。
- ・同居のご家族に発熱などがある場合等も、念のため、登校を控えましょう。
(その場合は、欠席扱いにはなりません。)

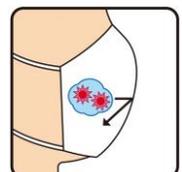
マスク

良いマスクでも、すきまがあると十分な効果が得られません。

・会話やせきでのひまつをとばさないように、また、吸い込まないように、学校では必ずマスクをしましょう。マスクが今とても大切になっています。

不織布マスクが推奨されています。

マスクは正しくつけましょう。



●マスクは鼻の形に合わせ、すきまをふさぎましょう。



鼻の部分を押さえ、鼻からのれをふせぎます。



あごまでのばし、すきまのないように、フィットさせます。

●自分の顔に合ったサイズのマスクをつけましょう。



小さすぎても、大きすぎても×。鼻だしマスク×あごマスクも×。ひもがゆるいのも×。確認してみましょう。

★内閣府のホームページにも新しい情報があります。〈いつでもマスク〉

★「厚生労働省 正しいマスクのつけ方」という You Tube をみてみましょう。

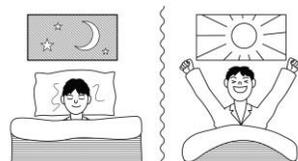
●熱中症対策●

・暑い時は、人とできるだけ(参考2メートル)はなれたところで、マスクをはずし、その時は、声を出さないようにしましょう。

・暑い下校の時も、周りに人がいないところでは、はずしてもよいですが、人が近くにいる時はマスクをする、おともだちとおしゃべりしなみなど、注意を守りましょう。

9月の健康目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



がっこう はじ はや お あさ た がっこう い つぎ ひ そな
学校が始まり、早く起きて、朝ごはんを食べて学校に行く、次の日に備えて

はや ね きそくただ せいかつ なつやす あ せいかつ
早く寝る、といった、規則正しい生活がはじまります。夏休み明け、生活リズムを

ととの 整えるチャンスです。きそくただ せいかつ けんこう
規則正しい生活で健康にすごしましょう。



9月健康診断の予定

9月9日(木) 5年〈モアシ検査・脊柱側湾〉 9月上旬、各学年計測あり