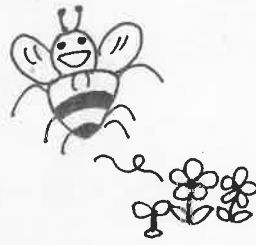


ひたまり



川越市立芳野小学校
ほけんだより No. 2
5月号【5/1(月)】
◎ おうちの人とよみましょう

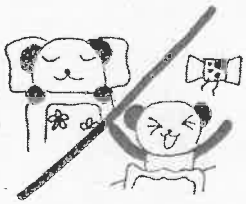
⑤ 元気にすごしていますか... みなさんに伝えたいです...
⑥ 臨時休業の期間が延長になってしまいましたね...。やりたいことが
できず、モヤモヤする毎日ですが、みんなが同じ気持ちです。
楽しく過ごせる日は必ず来ます。一緒に頑張りましょう。



当たり前のこと... できていますか? 生活習慣をチェック!!!

長い長いお休みで、生活リズムは乱れていませんか? 当たり前のことができているかおうちの人と確認しましょう。学校がお休みでも、これらのことはすべてできていなくてはなりません。

□ 早ね・早おき



☆学校がある日と、同じ時間に寝たり起きたりしよう。

□ 3食しっかり食べる



☆好き嫌いせずに、よく噛んで食べましょう。

□ 1日3回歯をみがく



☆おやつの時間が増え、やみ食いので、より健康的にみかよう。

□ 朝、顔をあらう



☆顔をあらって、毎朝しっかり目を覚ませよう。

□ カミの毛を整える



☆寝どせのままの人は、いませんか。

□ 着がえる



☆パジャマで1日中過ごすのはいけません。

□ お風呂に入る



☆外にまわっていても、体は清潔にたもとう。

□ つめを切る



☆のびたままでは、バキが入ってしまいます。

目のケアをしよう!! ☆ホットタオルを作ってみよう☆

テレビやパソコン、スマートフォンの画面を見ることで、つかれがたまった目をケアしましょう

① タオルを水でぬらしてよくしぼる



② ラップにくるむ



③ 電子レンジで温める



④ 目の上に乗せる



やけどに注意

マスクをする理由とは...!? 元気なのに必要なの??

今社会では家の外に出る時には、体調にかかわらずほとんどの人がマスクをしていますね。元気な人もマスクをしているのは、どうしてでしょうか。ぜひ、知っておきましょう。



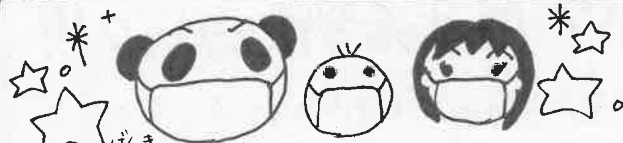
ウイルスに感染しても、
具合が悪くならない人が
います。(=不顕性
感染といいます)



すると...



◎ だれしもが、ウイルスを持っている可能性があります。



元気な人もマスクをしよう!

~自分のこと、まわりの人のことも守るため~

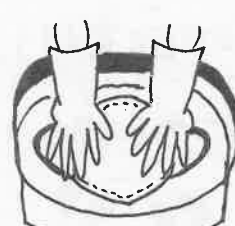
今日は人と離れよう! ソーシャルディスタンス!

感染拡大を防ぐにあ、2x-1以上人と離れよう。大人が両手を上げるレベルに2x-1はよ!

約10分1頭分☆

布製マスクを正しくあらって、清けつに使う

不織布の使い捨てマスクがなかなか買えずに、困っている人が非常に多いと思います。手づくりのマスクや布製のマスクを使う人をたくさん見かけるようになりました。何度も使える利点がある一方で、衛生面では注意が必要です。動画もあるので、参考にしてみてください。



- 準備するもの
- ① 洗たく用洗剤
 - ② 塩素系漂白剤
 - ③ ゴム手袋
 - ④ 洗面器

参考にしてみてください☆

布マスクの洗い方 検索

※動画もあります。

☆ 学校再開後は、全員マスク着用をお願いします。準備にご協力ください。

情報提供をお願いする場合があります。体調不良等が原因で受診時に際には、学校からご家庭に以下の内容を伺う場合があります。ご協力をお願いします。

- 発症日
- 症状 (体温も忘れずに)
- 医療機関名 (いざよきのみ)
- 医師からの指示内容
- 家族など、周囲の人の体調



健康観察記録用紙 5/8(月)~3枚目です! 昨年度から、言入をお願いしている健康観察記録用紙を継続してください。

今までのものも家庭で保管をお願いします。

一緒に体重をはかってみよう!