

# げんきいっぱい

令和2年4月22日(水)  
日野市立日野第四小学校  
NO.2 保健室 藤田教子

4月6日の始業式から3週間過ぎました。新型コロナウイルス感染症予防のため、新学期始まって早々に休業となり、みなさんに会えない日々が続いています。そんな中でも先生たちは毎日学校に来て早くみなさんと一緒に学校生活が始められるよう準備を進めています。長い休業期間となってしましますが、生活リズムを整えて体調をくずさないように気を付けましょう。新型コロナウイルス感染症の流行が早くおさまって、元気なみなさんに会える日を楽しみにしています。

## <規則正しい生活をしよう!>

### ○早ね、早起きをしよう



ねる時間、起きる時間の目標を決めましょう。なるべく毎日同じ時間にね起きすることが大切です。そして太陽の光を浴びるようにしましょう。



### ○朝ごはんをたべよう



ごはんやパンを中心に栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう。むずかしい時にはなにか1品でもよいので毎朝食べるようにしましょう。おそくおきたからといって朝ごはんぬきはだめです。また、規則正しく3食とることも大切です。

### ○からだをうごかさう



昼間起きているときにしっかりからだを動かせば夜はよく眠れます。外遊びがむずかしい時は動画を見ながらのダンスやエクササイズも楽しいですよ。おうちのお手伝いもしっかりやれば一挙両得! ←意味を調べてみよう

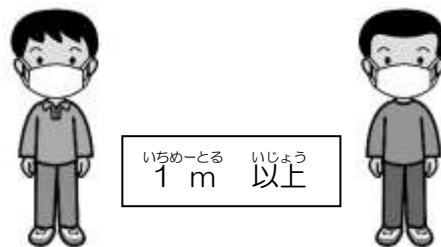
# しんがたころなういるすかんせんしょう よぼう 新型コロナウイルス感染症を予防するために…

せきえちけつと  
○咳エチケットをまもりましょう。



せき、くしゃみがでるときは  
はんかちやティッシュペーパーで口  
と鼻をおおい、ほかの人にかからな  
いように顔をそむけ1 m以上  
離れましょう。

そーしゃるでいすたんす  
ソーシャルディスタンス



いちめーとる いじょう  
1 m 以上

てあら  
○手洗い・うがいをしっかりしましょう。



そと  
外からかえったときは手洗い・うがいをしましょう。  
せき・くしゃみ・鼻をかんだ時、食事の前・トイレの後、た  
くさんの人がさわったと思われる場所をさわったときには石けんと流水  
でしっかり手を洗いましょう。  
手が洗えないときはアルコールで手指を消毒しましょう。

みつ  
○3密にならないようにしましょう。

みっぺい かんき わる せま くうかん みっしゅう あつ みっせつ ちか こえ だ  
密閉…換気の悪い狭い空間 密集…たくさん集まる 密接…近くでしゃべる、声を出す

※3つの条件が重なると集団感染のリスクが高くなります。

## <おうちの方へ>

4、5月に実施する予定の健康診断はすべて延期となっています。学校が再開され次第順次行っていきます。その際には学校だより、学年だより、保健だより等でお知らせいたしますのでご確認ください。

年度初めに配布しております「結核検診問診票」、「運動器検診調査票（5、6年）」は学校再開時に担任へご提出ください。

「保健調査票・緊急カード」につきましては学校再開後お返しいたしますので記入、確認してから提出してください。

学校再開後も感染症予防のための「健康観察カード」とマスク着用は継続いたします。ご協力よろしくお願いいたします。

ごあいさつが遅れてすみ  
ません。今年度もお世話にな  
ります。養護教諭の  
藤田教子です。

