

ほけんだより5号

愛西市立佐屋小学校 令和2年度 NO. 2

5月になりました。今年のゴールデンウィークはおうちで過ごすことになりざんねんでした。まだ学校も再開できずにいますが、急にあつくなるときですので、体調をくずさないようにしましょう。



きそく正しい生活をおくしましょう



長い休業が続いていますが、毎日の健康管理がとても大切です。そのため、体温をはかり、体調を確認しましょう。また、学習・活動・運動・お手伝いとできるだけきそく正しい生活をおくしましょう。

手洗い、うがい、せきエチケットなど感染症予防の基本に気をつけて生活しましょう。みなさんの体には、もともと免疫力という病気に負けない力がそなわっています。むやみに不安にならず、生活リズムをととのえて、病気に負けない強い体をつくりましょう。

食事のあとには、歯みがきをわすれずに行いましょう。



朝は、きまった時間におきましよう。窓を開けて、太陽の光をあびましよう。



食べたらしっかり歯をみがきましよう。口の中は清潔にしてむし歯に注意しましよう。



こまめに石けんで手を洗いましよう。指先や手首も忘れずに。清潔なタオルで水気をふきとりましよう。



家の中でできるお手伝いを見つけて、たくさんしましよう。

5月のほけんもくひょう

身のまわりを清潔にしよう

5月は暑い日もあれば、少しはだ寒い日もあります。うっかりかぜをひかないように気をつけましょう。日ざしが強くなり、熱中症にも気をつけないといけません。水分をわすれずにとってください。

新型コロナウイルス感染症に注意！



★コロナウイルスのとくちょう★

あぶらの膜につつまれている

せっけんにふくまれている成分があぶらの膜をとかし、ウイルスを洗いながすことができます。こまめな手洗いをがんばりましょう。アルコール消毒も有効です。



愛知県では、「あわあわゴッシーのうた」をすすめています。おうちの人と、聞いてみてくださいね。「あわあわゴッシーのうた」でけんさくしてみてください。



ウイルスはしばらく生きている

プラスチックやステンレスの表面では、2～3日は生きていることが、3月にアメリカの研究者からほうこくされました。学校でもよくさわるところは先生たちで消毒しています。おうちでもテーブルやドアなど、みんながさわるところは、消毒液でふきとることをおすすめします。

「かんきの悪い密閉空間」・「大勢がいる密集場所」・「間近で会話する密接場面」の「3密」をさけた行動をしましょう。また、しっかり部屋の空気の入れかえを行ってください。

