

ほけんだより がっ 5月

宇部市立万倉小学校

登校日、久しぶりに会う子どもたちは普段と変わらないように見えました。ご家庭で、自粛疲れや不安な気持ちに対処されながら、一日一日を懸命にすごしておられる雰囲気を感じました。学校でも子どもたちの気持ちに寄り添いながら、必要な支援を講じていきたいと思ひます。休校がさらに続きますが、家庭と学校が連携し、感染予防を続けることと生活習慣をくずさないことを継続し、健康維持に努めましよう。子どもたちが主体的に健康を守り高める力を身につけていくために、今後ともご家庭でのご支援をよろしくお願いいたしします。*保健行事については次号でお知らせします。

かからない！ひろげない！感染症から身を守ろう

先日、遠隔授業で、5・6年生と「感染症予防」について学習をしました！

1 感染症とは？

かぜなど、ウイルスや細菌などが原因で、人から人へうつっていく病気のこと。コロナウイルスも、かぜの原因となるウイルスの一つです。

2 どのようにしてうつるの？

接触感染

ウイルスに感染した人が、せきやくしゃみを手で押さえた後にさわったものを、他の人がさわって、目・鼻・口にふれると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがあります。

飛まつ感染

ウイルスに感染した人のせき、くしゃみ、つばとともに飛び出したウイルスを吸い込むことで感染することがあります。

この2つの感染経路を断つことが大切！

3 かからない、ひろげないために大切なことは？

手洗い

石けんでていねいに手を洗おう。



健康観察

休校中も毎日体温測定をしよう。自分の平熱を知り、異常にいち早く気づけるようにしよう。

「密」をさける

・空気の入れかえをする
・人との距離を保つ



移動中の1・2年生

せきエチケット

・マスクをつける
・ティッシュで口と鼻をおおう
・とっさの時には袖で口をおおう
・周囲の人からなるべく離れる

4 新型コロナウイルス感染症に自分や身近な人がかかったらどうする？

「心配…」でも「近づかないように、かからないように、うつさないようにする！」と答えることができました。誰もが感染するリスクがあります。感染予防に心がけながら、かかった人を気遣うやさしい気持ちも大切にしていきたいですね。

休校中

元気な1日をおくるための約束～おうちの人といっしょに確認しよう～

ゆるみがちな生活リズムを整えて、感染症に負けない体をつくりましよう！

□起きる時刻とねる時刻を決め、早ね早起きをしよう。

起きる時刻 () 時 () 分
ねる時刻 () 時 () 分

□朝ごはんをきちんと食べよう。

□食後に、はみがきをしよう。

□朝ごはんの後トイレに行って、はいべんする習慣をつけよう。

□メディア(テレビ・ゲーム・YouTube・インターネットなど)の時間を決め、

メディアの見すぎに気をつけよう。メディアにふれる時間 () 時間 () 分

□お手伝いや外遊び、ストレッチなど、体を動かそう。

★起きる時刻とねる時刻は学校がある時とあまりちがわないようにしましょう。

★小学生に必要な睡眠時間は9～10時間といわれているよ！

保健室からの挑戦状！

さあ一日の始まりです！スタートから、□の内容ができたなら進んでいきましょう！

□の内容ができたならメダルゲット！

スタート！

決めた時刻に起きた

朝ごはんを食べた

はいべんをした

朝はみがきをした

家庭学習を () 分以上した

お風呂に入った

ねる1時間前にメディアをやめた

決めた時刻にねた

ゴール！

今日も一日がんばりました

晩、はみがきをした

夕ごはんを食べた

メディアにふれる時間が守れた

お手伝いをした

運動をした

読書をした

昼、はみがきをした

昼ごはんを食べた

□をすべてゴールまでクリアし、メダルを合計3つ以上ゲットできたら元気でよい一日です。見事達成できた日にちを書いてみよう！

この紙は提出の必要はありません。規則正しい生活づくりにお家の人といっしょにぜひ活用してください！