



令和2年度

館林市立第一小学校 保健だより 5月号

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休校が続いており、1日のほとんどを家庭で過ごしていることと思います。学校がないと、生活リズムの乱れが心配になります。早寝早起き朝ご飯、心がけていますか？学校再開に向けて、体と心の準備をしておきましょう。元気なみなさんと、笑顔で会える日を楽しみにしています。

☆☆☆休校中のお願い☆☆☆



◎毎朝の健康観察をしてください！！

学校では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「学校再開に向けたガイドライン（館林市版）」に沿った対応をします。

- ご家庭では
毎朝検温を行い、平熱+0.5℃以上の児童は自宅で休養させてください。
平熱より高く、かぜ症状がある場合は、自宅で休養させてください。
- 学校では
発熱症状等がないか確認し、体温が平熱より高い場合や体調不良が見られる場合は健康観察をしっかりと行った上で帰宅させます。

※健康観察カードに、毎朝必ず記入してください。

＜記入の手順＞

- ①平熱及び平熱+0.5℃の数値を記入してください。
・・・正しい平熱を記入してください。
- ②毎朝食事前に体温を測り、記入してください。
- ③かぜ症状の有無について、該当するものがあれば○をつけてください。
なお、花粉症・アレルギー性鼻炎・ぜんそくによる症状の場合は備考欄に記入してください。（例：ぜんそくあり）
- ④その他の気になる症状や医療機関を受診したことなどは、備考欄に記入してください。（例：病院を受診した）
- ⑤その日ごとに、必ず保護者印又はサインをお願いします。

※登校日には児童玄関前で、健康観察カードのチェックを行います。

○問題なし→教室へ

○問題あり→保健室へ・・・場合によっては家に帰宅させます

平熱+0.5℃以上 かぜ症状あり	→	保護者に連絡し ガイドラインに沿って帰宅させる
押印もれ、記入もれ 体温未計測、カード忘れ	→	保護者に連絡し確認 確認が取れない場合は保健室待機

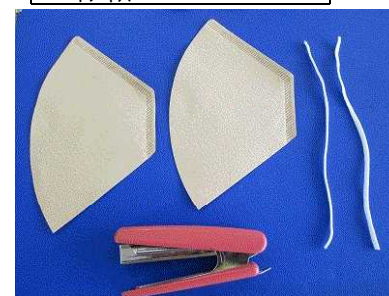
◎学校では、必ずマスクを着用してください。

マスクがない場合は、ご家庭で手作りマスクを用意してください。

◆簡単にできる手作りマスク◆

＜その1＞コーヒーフィルター使用

必要なもの
・コーヒーフィルター2枚
・使い捨てマスクのゴム
・糸針



①コーヒーフィルターを合わせて
開く方を糸針でとめる。



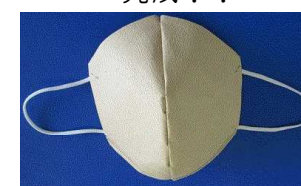
②開いて裏返す。



③両端を折ってゴムを糸針でとめる。



完成！！



＜その2＞手ぬぐい使用

必要なもの
・手ぬぐい1枚
・ゴム本（30cmくらい）



③両端を内側に折る。



①手ぬぐいを3等分に
切って折り返して
プリーツを作る。



②裏返して
両端にゴムを通す。



④真ん中で折ってプリーツを広げる。



完成！！



・・・つけるとこんな感じです♡・・・

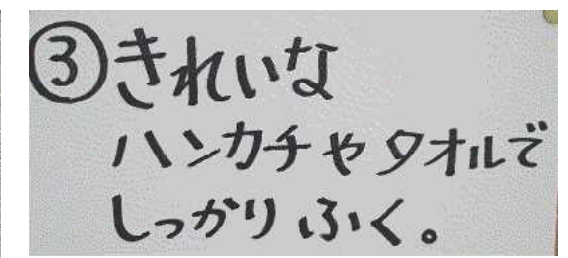
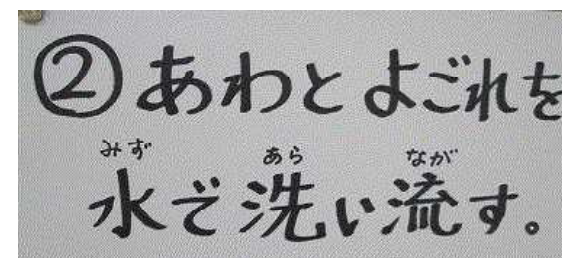
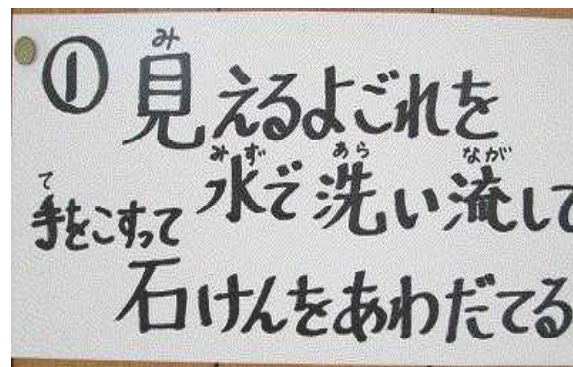
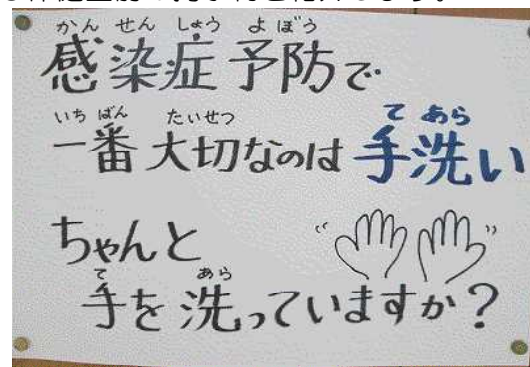


手作りマスクの作り方は、文科省ホームページ「子どもの学び応援サイト 手作りマスク」で検索すると見られます。YouTubeにも多数投稿があります。みなさんも、いろいろな柄で楽しみながらオリジナルマスクを作ってみてください。
※ 手作りマスクをしてきたら保健室に見せに来てね！

★文科省より布製マスクが一人あたり1枚配布されました。ご活用ください。

◎学校でも、ご家庭でもしっかり手洗いをしてください。

○保健室前の掲示物を紹介します。



※手洗いは、15～20秒くらいかけてていねいに行ってください。

(ハッピーバースデイの歌を2回歌うくらいがちょうどよいそうです。)

※基本的には、流水と石けんでの手洗いをしっかり行うことが大切です。

流水で手洗いができない場合には、アルコール消毒液を使用するとよいです。

◎適度に体を動かすようにしましょう。

○1日に数回、時間を決めて体を動かすようにしましょう。

- ・ラジオ体操
- ・ストレッチ
- ・柔軟体操
- ・その場マラソン
- ・エアなわとび
- ・リズムダンスなど

テレビを見ながら
音楽を聴きながら
楽しくできる方法を考えて
継続して行いましょう。

○運動器検診の動作チェックをお願いします。

＜運動機能のチェック＞バランスと柔軟性

【片足立ち】→身体のバランス

左右ともにバランスよく、5秒以上ふらつかずに立てる。

【しゃがみ込む】→下肢のかたさ

足を肩幅に開いて、途中で止まらず、
最後までできる。

(かかとが上がらない・後方転倒しない)

【両腕を真上に挙げる(バンザイ)】→上肢のかたさ

左右ともにバランスよく180度まで挙がる



内科検診の前に
結核・運動器検診問診票を
配布します。

左の項目で
できないことがあったら、
練習をしておいてください。

◎健康診断は延期になりました。

○学校のできる検診(身体計測・視力検査・聴力検査)・・・学校再開後早いうちに

○学校医による検診(内科・歯科・眼科・耳鼻科)・・・9月以降

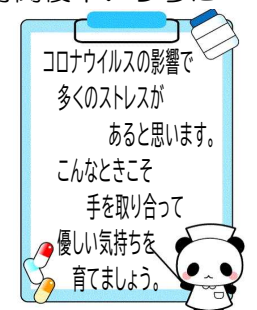
○各種検査(尿検査)・・・延期

(胸部レントゲン撮影：1年)・・・延期

(心臓検診：1・4年)・・・保留

※日程が決まり次第、改めて通知します。

「体のことや登校のことで、心配なことがありましたら、
学校にご連絡ください。」 ☎72-4438



手のひらを
合わせてスリ



おおかみのように
爪を立ててグググ



親子ガメのように
手をかさねてスリ



バイクにのるように
親指のつけ根からグググ



指と指を組んで
三角の山を作ってグググ



手首をにぎって
グググ



