



# ほけんだより



NO.2  
よんしょう  
四小  
ほけんしつ  
保健室  
れいわ ねん がつ か  
令和2年5月7日



しんがた かんせんかくだいぼうし きゅうこう えんちょう げんき かお  
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、休校が延長されました。みんなの元気な顔を  
みられるのがまた先になり、とてもさみしく思っています。しかし、これはみなさんの健康、  
いのち まも やす はや どの がっこうせいかつ おく いま  
命を守るためのお休みです。早くいつも通りの学校生活が送れるよう、今できることをが  
んばりましょう！

おうちでやってみよう！



こころとからだをけんこうにたもつための

## あかさたな



あ

るく



おうちで足踏みをするのでもOK！

ひとごみをさけて、近所をおさんぽしてみよう♪

か

がむ



足の筋肉がおとろえないように、スクワットをしてみよう！

何回できるかな？

さ

さえる



片足立ちでストップ！めざせ！30秒キープ★

バランス感覚をきたえよう！

た

っ



座りっぱなしだとどんどん筋肉はおとろえます。

料理や洗濯などの家事をすすんで手伝おう！



な

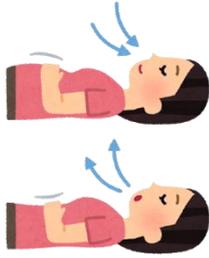
んでもたべる



バランスのよい<sup>しょくじ</sup>食事<sup>めんえきりょく</sup>をとって免疫力<sup>たか</sup>を高めま  
しょう！食べた<sup>た</sup>あとには、はみがき<sup>わす</sup>も忘れずに！

は

<



はな<sup>はな</sup>鼻<sup>くち</sup>からすって、口<sup>なが</sup>から長くはく！

ふくしきこきゅう<sup>ふくしきこきゅう</sup>腹式呼吸<sup>で</sup>リラックス～❀

ま

るめる・まわす



きんにく<sup>きんにく</sup>筋肉<sup>を</sup>ゆっくりのばすストレッチ<sup>や</sup>

かんせつ<sup>かんせつ</sup>まわ<sup>まわ</sup>関節<sup>からだ</sup>を回して体<sup>を</sup>ほぐしましょう。

やす

すむ



とき<sup>やす</sup>時には休<sup>ひつよう</sup>むことも必要<sup>です</sup>。つかれているとき<sup>や</sup>

たいちょう<sup>たいちょう</sup>体調<sup>の</sup>わるいときは、無理<sup>むり</sup>せずに休<sup>やす</sup>みましょう。

ら

じおたいそう



からだぜんたい<sup>からだ</sup>全体<sup>を</sup>動かすのに、ラジオ<sup>うご</sup>体<sup>そう</sup>そうは

ぴったり<sup>かぞく</sup>です◎家族<sup>みんな</sup>でやってみよう！

わ

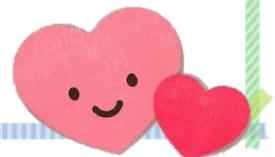
らう



えがお<sup>えがお</sup>笑顔<sup>にな</sup>れることを探<sup>さが</sup>しましょう！

たくさん<sup>わら</sup>笑<sup>めんえきりょく</sup>うと免疫力<sup>が</sup>アップ<sup>します</sup>★

いつもとちがう<sup>じょうきよう</sup>状況<sup>なか</sup>の中で、悲<sup>かな</sup>しくなったり、不<sup>ふ</sup>安<sup>あん</sup>になったりするのは当然<sup>とうぜん</sup>のことです。あなたは、ひとりでは  
ありません。おうち<sup>ひと</sup>の人<sup>せんせい</sup>、先生<sup>など</sup>、信<sup>しん</sup>頼<sup>らい</sup>できる人<sup>ひと</sup>とお話<sup>はな</sup>しましょう。疑<sup>ぎ</sup>問<sup>もん</sup>に思<sup>おも</sup>うことがあつたら聞<sup>き</sup>きましょう。  
ただ<sup>ただ</sup>正しい<sup>じょうほう</sup>情報<sup>き</sup>を聞<sup>き</sup>くことは、あなた<sup>あなた</sup>や周<sup>まわ</sup>りの家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>、周<sup>まわ</sup>りの友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>を守<sup>まも</sup>ることにもつなぐります。  
ひとりひとり<sup>ひとりひとり</sup>が、今<sup>いま</sup>できることを。みんな<sup>みんな</sup>で協<sup>きょう</sup>力<sup>りょく</sup>して乗<sup>の</sup>り越<sup>こ</sup>えましょう。



# 新型コロナウイルス

新型コロナウイルスを  
広げないためには  
みんなで力を合わせるこ  
とが必要だ!!

わたしたちに  
できること!



# げき退作戦!

## 布マスク

Point 布マスクも  
つけていても

## せきエチケット

Point 布マスクは  
キレイなものを

布マスクをしていてもくしゃみやせきをするとうイルスは外に出てしまうんだ...

毎日洗おう!!

マスクは  
かならず毎日洗って  
汚れたらこうかんして  
キレイなものをつ  
けよう!

できるだけ  
さわらないよう  
にしよう

マスクの表面を  
さわったら  
手を洗うことも  
わすれないでね

だから  
くしゃみやせきをするときは  
布マスクをしていても  
ひじを使ってガード  
しよう!

よごれたまま  
つけないで!!

手であさる  
のは×  
手であさって  
しまったら  
手をあらおう

手をあらおう

## 手洗い

Point 最強の  
予防法!

## 石けん+20秒

Point 洗った  
あとは  
かわかして保湿!

手洗いは  
ウイルスがうつらない  
ための最強の  
予防法!

手あらいまえ 100万こ  
ととると  
ハンドソープ  
10〜30びょう  
もみあらい  
+  
水15びょう

手洗いは  
石けんをつけて  
20秒

手洗いをするとき

まえも  
あと

ごはんを食べるまえとあと

トイレに行ったあと

洗いあ  
と  
しっかりかわかすと  
ウイルスはうつり  
にくくなるよ

かわかす

めいめい

手洗いをすると  
手がガサガサになるので  
夜寝る前にクリームを  
ぬろう

やす  
じかん  
休み時間に  
遊んだあと

としかん  
図書館の本を  
読んだあと

マスクを  
さわったあと

### 手の洗い方

だいたい20秒の目安... きらきらぼし・ハッピーバースデーのうた

- 1 こたえをあせせ
- 2 せなかナデナデ
- 3 こいびとつなぎでわびあそび
- 4 てのひらがらがり
- 5 おやゆび
- 6 てくび

comic by emura yasuko

差別やいじめを  
しない事も私たちに  
できること!

もしお友だちが感染しても、  
お友だちのせいではないこと、がんばっていること  
つらい思いをしていること、なればうつらないことを  
よくおぼえていてください。



世界中の専門家も  
がんばって  
いるよ!



お知らせです

## 健康診断の延期について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、例年6月30日までに実施しておりました児童生徒の健康診断等の実施について、文部科学省より「当該年度末日までの間に、可能な限りすみやかに実施する旨」の通知がございました。それを受け、本市医師会並びに歯科医師会において「各健康診断は9月以降に延期する」との決定がされました。

以上を受け、本校におきましても、健康診断を9月以降に延期することとなりました。なお、視力検査や聴力検査など、校医が関わらない健診に関しましては、今後日程を調整し、1学期中に実施する予定です。決定し次第、お知らせさせていただきます。

## お子様の健康観察について

6月1日（月）の学校再開より、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市内全小学校で統一し、「学校再開に向けたガイドライン（館林市版）」に沿った以下の対応を行います。



### ご家庭では…

毎朝検温を行い、健康観察カードの記入、押印（又はサイン）をしていただきます。  
検温と健康観察の結果、以下に当てはまる場合は自宅で休養させてください。  
その場合は、必ず学校に連絡をお願いします。

#### ●平熱+0.5℃以上

例：平熱が36.2℃の児童⇒朝の検温で36.7℃だった場合、登校せず自宅で休養させる。

#### ●体温は平熱+0.5℃未満だが、かぜ症状（咳・息苦しい・のどの痛み・だるさ・頭痛）に1つでも該当するものがある

※花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜんそくによる症状の場合、備考欄にその旨を記入して頂ければ登校可能です。



### 学校では…

昇降口において、毎朝健康観察カードの確認を行います。

【確認事項】 ●平熱+0.5℃未満であるか ●かぜ症状はないか  
●健康観察カードの記入に不備がないか

⇒健康観察カード忘れ、未記入、押印忘れの場合は、昇降口にて検温を行います。

平熱+0.5℃以上の場合、かぜ症状がある場合は、保護者連絡をさせていただきます。

何卒ご理解、ご協力いただけますよう、よろしくお願い致します。

