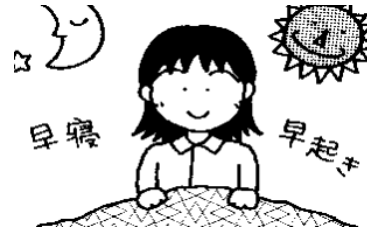


ほけんだより

2020年（令和2年）
6月 NO. 2
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

生活リズムを整えよう！

なが りんじきゅうぎょう きょう がっこう さいかい たいちょう ひさ
長かった臨時休業が終わり、今日から学校が再開しました。体調はどうか。久しぶりに学校での生活が始まって、しんどさを感じることもあるかもしれません。少しずつ生活リズムを取り戻していきましょう。特に、十分な睡眠時間を確保することは、心や体を元気にすることにつながります。まずは、決まった時刻に寝ることを目標にして過ごしましょう。



あなたの目標時刻を書きましょう！

よる じ ぶん
夜 時 分 までにねます。

学校再開に伴う健康管理について

☆健康観察カードについて

児童生徒の健康状態を把握するために、保護者の皆様には、これまでと同様、毎日、健康観察カードへの記録と提出をお願いします。学校に来る前に必ず検温をして記入してください。○朝、自宅で発熱等の風邪の症状（咳、鼻汁、咽頭痛、頭痛等）がみられる場合は、自宅で休養をしてください。

○学校で、発熱等の風邪の症状がみられる場合は、症状がなくなるまで自宅で休養をしてください。（帰宅時に家庭連絡をさせていただきます。）

☆マスクの着用について

基本的には常時マスクを着用します。

○熱中症などの健康被害が発生する可能性が高い場合

マスクを外し、換気をしたり十分な距離を取ったりするなどの配慮をします。

○体育の授業

マスクの着用は必要ありません。換気をしたり、間隔を十分に確保したりして学習します。

☆手洗いについて

流水と石けんでの丁寧な手洗いをしましょう。

手洗いのすすめ

がっこう 学校では、ひと ひとりで ひとひとりで ひとりひとりで
もの ぶ ぶに ぶに ぶに ぶに
触れたりする機会が多くなります。一人一人が
ただ 正しい 正しい 正しい
手洗いをすることで、ウイルスの感染を予防することができます。

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。
人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44パーセントを占めています！

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！

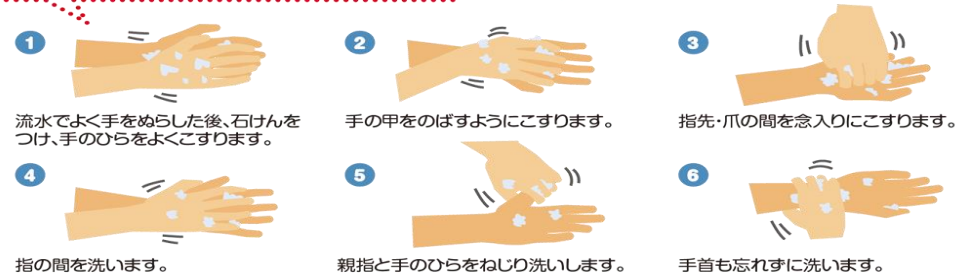


手洗いの、5つのタイミング



正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪を外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。