

5月 ほけんだより

令和2年 5月7日 No.2

尾道市立高見小学校 保健室

学校が再開したのも束の間、再び長い臨時休校となってしまいましたが、みなさん規則正しい生活を送っていますか？おうちのお手伝いや家の周りの自然とふれ合うなどして、お家時間を充実させながら、大変な今だからこそメリハリのある生活リズムが大切です。毎日元気にいきいきと生活するには、「早ね！早起き！朝ごはん！」です。ぜひ心がけてみて下さいね。

早く学校が再開して、みなさんと元気に学校で会えることを楽しみにしています。

みっぺい みっしゅう みっせつ 密閉・密集・密接しない！

～新型コロナウイルス感染防止対策～

他の人と十分な距離を取る！

2メートル

窓やドアを開けこまめに換気を！

屋外でも密集するような運動は避けましょう！
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

会話をするときはマスクをつけましょう！

5分間の会話は1回の咳と同じ

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時 ご飯を食べる時 病気の人のケアをした時 外にあるものに触った時

前と後！

※厚生労働省 HP より



これらの感染予防対策は、自分が感染することを予防するだけでなく、
周りにいる家族や友達への感染を防ぐ目的があります。一人一人がしっかり
意識して心がけ、健康に留意しながら乗り切りましょう。

せいかつ 生活リズムをみなおそう！

×テレビやゲーム、ネット、SNSを夜中まで・・・

早ね・早起きをしよう！

○すいみんは、心とからだの健康にとっても重要です。
ねる時間のめやすを決めて、少しずつ規則正しい生活習慣に近づけていきましょう。



×朝ごはんを食べずに1日がスタート・・・

朝ごはんを食べよう！

○朝ごはんを食べると頭もからだもしっかりはたらいてくれます。
ごはんやパンを中心に栄養バランスのよい朝ごはんを心がけましょう。



×昼間はあまり動かさずダラダラ、夜になってもなかなか寝つけない。次の日も寝不足でだるくてぐったり・・・

からだを動かそう！

○昼間、起きている時にからだを動かしておくと、夜はちゃんと眠くなります。
外遊びのほか、おうちのお手伝いなどでもいいと思います。



保護者の皆様へ

日頃から、高見小学校の学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。臨時休校の延長に伴い、一層ご家庭でのお子様の様子を気に掛けて頂き、気になることがございましたら気軽に学校の方へご連絡ください。

○健康観察カードについて

毎朝の健康チェックへのご協力ありがとうございます。学習課題と一緒に5月末までの健康観察カードをお配りしています。引き続き、よろしくお願い致します。

※土日祝日の記入も忘れずにお問い合わせ致します。

○健康診断について

4月、5月に予定していた健康診断は、延期となっています。再度、日程調整を行い、決まり次第お知らせ致します。