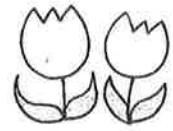


# ほけんだより

2020.4  
東小学校



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、4月28日まで臨時休業になります。不要不急の外出や3つの密（密閉空間・密集場所・密接場面）を避けて、引き続き感染予防をしていきましょう。

## 健康診断日程の変更について



おうちの人と、いっしょに  
よみましょ。



学校医・学校歯科医の先生方と実施時期につきまして確認をしました。今のところ、尿検査、歯科健診、内科検診については、延期。耳鼻科検診（器具がそろえば）、眼科検診は、学校が再開されていれば、予定通りに行います。その他校内での検査（身体測定、視力検査等）は、学校再開後に実施していく予定です。ご理解ご協力をお願いします。

## 検温・マスクについて

ご家庭での朝の健康観察（だるさ・せき・体温）は、引き続きお願いいたします。記録については、「朝の健康カード」に毎日、記入をお願いします。起床時に37℃以上の発熱がある場合は、安静にして過ごしましょう。また、学校再開時には、引き続きマスク着用での登校をお願いします。

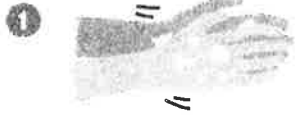
## 健康な生活習慣

## 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  
・時計や指輪は外しておきましょう

### ○手洗い



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

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。

### ○咳エチケット



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)



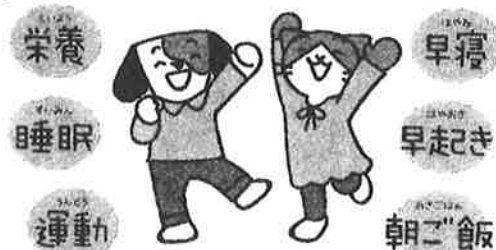
ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

### ○免疫力を高める

規則正しい生活リズムで元気!



栄養

睡眠

運動

早寝

早起き

朝ご飯