

# \* ほけんだより \* 5月 \*

令和2年5月 調布市立第三小学校 保健室

## 休校中、どのようにすごしていますか

新型コロナウイルスの影響で、学校のお休みが続いています。どのようにすごしていますか？コロナウイルスに負けない抵抗力づくり、そして学校生活にスムーズに慣れるためにも、規則正しい生活（学校があるときと同じ時間帯におきる、しっかり食べるなど）をして過ごしましょう。そして運動不足も続いていると思います。家の前などでなわとびなどの「一人でできる運動」や家の中でストレッチなどをしましょう。

また、何か不安に感じる事があれば、家の人に話しをきいてもらったり、担任の先生からの電話で相談をしてくださいね。

## コロナウイルスにはどうしたらよいのかな？

ケヤッキーが三小をたんけん中に、保健室に来てくれました。ケヤッキーと一緒にコロナウイルス対策を考えました。たんけんの様子は三小ホームページに詳しく書いてあります。ホームページをぜひ見てくださいね。

### 1 マスク



マスクをして、口や鼻からコロナウイルスが体の中に入らないようにしましょう。

### 2 てあらい



外から帰ってきたときや、食べたりのんだいするときには、かならずてをあらいましょう。ゆびとゆびの間や手のこう、親ゆびまでしっかりあらいましょう。

### 3 かんき



コロナウイルスはせまいところや、くうきのながれないところでは、ながくいつづけます。できるだけまどをあけて外のくうきを入れていつもきれいなくうきのへやをつくりましょう

### 4 体調管理をする



いつもじぶんのたいおんや、体のようすをきろくしておくで、ちょっとした体のへんかに気づくことができます。あさ・ひる・ねるまえにたいおんをはかてきろくしましょう。

### 5 ソーシャルディスタンス



人とちかづきすぎると、コロナウイルスをうつされたり、うつしてしまったりしてしまうかもしれません。人とあいだ(歩いて4ほぐらい)をとみましょう。

#### 保護者の方へ

1. 休校期間中の健康観察をよろしくお願ひします。毎日検温をして健康観察表にご記入ください。
2. ご家庭でお子さんと話しをするのにご利用ください。
  - コロナウイルスってなんだろう（藤田医科大学感染症科）  
<http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/index.html>
  - 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう（日本赤十字社）  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)
  - 「子どものための心理的応急処置」（セーブザチルドレン）  
<https://www.savechildren.or.jp/lp/pfa/>