

四小は、むし歯ちりょう100%をめざします！

ほけんしつだより 一タ フー

TOUFH

島原市立第四小学校

令和3年8月20日

文責 溝田

先週から豪雨が続きました。ご家庭で被害などはなかったでしょうか？物理的な被害も心配ですが、大雨や新型コロナウイルス感染拡大のため、あまり外出や活動ができず、子ども達のストレスも大きくなっているのではないかと心配しています。どうぞ、ご家庭で子ども達と会話する機会や触れ合う場面を増やしていただきたいと思います。

また、新型コロナウイルス感染症について、感染防止徹底の重要性が増しています。感染しないためには普段から行っている「**基本的な衛生習慣を徹底**」させることが重要です。ご家庭で、「**正しい石けんでの手の洗い方**」「**マスク着用**」「**密を避ける**」など、**再度お子さんと確認してみましょう。**



*大事です!!「正しい手洗い」

- 外から帰ってきたとき
- 調理の前
- 食事の前
- トイレの後

○調理の前後など

正しい手の洗い方

***つめは短めに切っておきましょう!**



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ふき取ってからおかわかします。
***できるだけ「消毒」もしましょう!**



*大事です!「規則正しい生活」・「マスク着用」

マスクは熱中症に気をつけながら、できる限りつけよう



うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



しっかりすいみんをとる

*夜、9時以降はテレビなどの電源を消す!



*新型コロナウイルスへの対応について



もし、今後お子さんや同居のご家族が「新型コロナウイルス」の感染者や濃厚接触者・接触者になった場合は、右記のことについて、必ず学校にご連絡ください。

- ①医療機関名
- ②現在の状況(入院の有無など)
- ③受診するまでの状況
(発熱・呼吸器症状がいつからあったかなど)
- ④今後の見通し

*新型コロナウイルス感染症にかかった場合、濃厚接触者・接触者になった場合は「出席停止」となります。
*上記の他にも、新型コロナウイルス感染症に関する事で欠席する場合は、「出席停止」となる場合があります。



あれ? どうして元気が出ないのかな?

その1

どうして元気が出ないのかな?

その2

どうして元気が出ないのかな?

その3

どうして元気が出ないのかな?

前日の夜——

夏 休みも、早寝早起き
が大切。まずは、学
校に行く日と同じ時間に起
きてみよう。

その日の朝——

朝 ごはんは1日のパワ
ーのもと。ヨーグル
トや果物など、食べやすい
ものから始めてみよう。

遊んでいるとき——

ク ラクラするのは、熱
中症になっているサ
インかも。こまめな休憩と
水分補給を忘れずに。

*始業式(9/1)、元気な皆さんの姿を四小で待っています!!

