



げんき

小清水町立小清水小学校
ほけんだより No.10
令和2年8月19日

二学期も健康観察シートの記入、提出をしてください。朝の検温、体調チェックはご家庭で行い、元気な状態を確認して登校しましょう。調子が悪い場合は無理をしないようにお願いします。発熱後の登校について不安な場合は、学校へ連絡をください。



に がっ き げん き 二学期も元気にすごしていきましょう！



いちがっ き お かぜ しょうじょう おお
一学期の終わりは、風邪症状が多くみられました。やす あ たいちょうかんさつ ていねい おこな
休み明けも、体調観察を丁寧に言い、かんせんしょうぼう
感染症予防をしていきましょう。

夏を元気に過ごすポイント4っ！

- POINT ①早起き**
毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。
- POINT ②朝ごはん**
寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。
- POINT ③水分補給**
熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。
- POINT ④お風呂**
シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

コロナウイルスに気をつけよう！

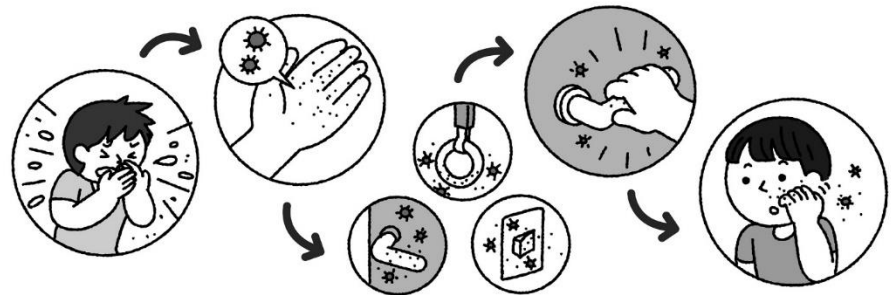
NOマスク NOせきエチケットで...

てあらい・せきエチケットはできているかな？

飛沫感染 ひまつかんせん
せきやくしゃみで飛び散ったしぶきを吸い込むことで感染する

感染

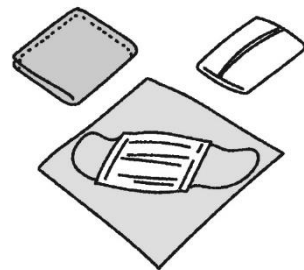
おお びょうき ういる す きん め はな
多くの病気はウイルスや菌が目、鼻、くち からだ なか はい お
口から、体の中へ入って起こるものです。「登校後、20分休み、給食前、5じかんめかいしまえ そうじ たいいく あと
5時間目開始前、掃除や体育の後」などみんな
で、ていねいに、てあらいをしましょう。



接触感染 せつしよくかんせん
ウイルスがついたものに触れた手から感染する

感染

はんかち、ちりかみ、マスク（予備）の用意をしているかな？



がっこう でこまめなてあらいをするので、はんかちをかなり用意しましょう。マスクは、つけてくるのをわすれたり、途中で汚れたりやぶれることがよくあります。ランドセルに予備があると安心です！

あなたと大切な人を守るために、一人ひとりが心がけよう