

ほけんだより

2020. 6月1日～3日

児童と保護者の皆様へ

まなづる小 保健室

休校が5月31日まで延長され、みなさんに会えないまま2カ月以上がたちましたが、体調をくずすことなく元気にしていましたか？
休み明けは生活のリズムがくずれやすくなります。早寝・早起き・朝ごはん！！を台言葉に規則正しい生活リズムを整えながら、元気に過ごしましょう。



これからの生活でたいせつなこと

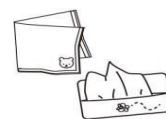
☆ きそく正しい生活をしよう

はやね・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえよう。



☆ 手洗い・うがい・消毒をしよう！

外から帰ったり、給食前、トイレのあとはしっかり手洗いをしよう
せいけつなハンカチを持ってこよう。



☆ マスクをつけよう！

せいけつな袋に入れて替えのマスクをもってくると安心！



☆ 「なかよしきょうり」を意識しよう！

おともだちと遊ぶ時や移動の時にもぎゅうぎゅうをさけよう。



☆ 三密（むんむん・がやがや・ぎゅうぎゅう）をさけよう！

密室（むんむん）→換気をしていない部屋

密集（がやがや）→近いきょうりでの会話

密接（ぎゅうぎゅう）→多くの人が集まる

この3つが重ならないようにしましょう！

1メートル

保護者のみなさま

◎4月・5月に予定されていた健康診断は、すべてできていない状況です。6月からの分散登校の様子をみながらまた計画をしていきます。日程が決まり次第連絡させていただきますので、よろしくお願ひします。

◎分散登校の2週目に耳鼻科検診抽出者確認のため、全学年順番に聴力・視力検査をします。眼鏡を使用している人は持ってきてください。

