

ほけんのひろば

おうちの人といっしょによみましょう。

令和2年5月8日 豊川小学校 保健室

突然の臨時休業から、2週間がたちました。「いつもとちがう」日々ひび からだに体がなれず、体調をくずしてはいませんか？また、心こころや体からだにつかれかんを感じてはいませんか？もうしばらく、「いつもとちがう」日々ひび つづきが続きますが、一人一人ひとりひとりができることをして、みんなでのりきりしましょうね。
 感染予防に大切なことは、①感染経路の遮断かんせんけいろ（手洗い・うがい・マスク）②抵抗力をたかめるたいこうりょく（十分な栄養・睡眠・適度な運動）③感染経路の除去じよきよ（不要な外出・接触をさける）です。



がんばっているみなさんへ

ありがとう 

「いつもとちがう」ときこそ「いつもとおなじ」を大切に

やす 休むときは

しっかり休む



さんしょく 三食きちんととる



できるだけ

体をうごかす



かぞく とも 家族や友だちと

話をする



ステイホーム
#stayhome

すぐできる！いつでも どこでも リラックス法 その1

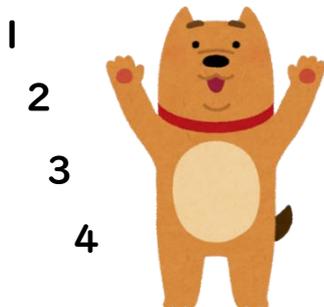
小さなストレスでもつみかさなると心や体に大きな負担となってしまいます。

ストレスと向き合うためには、心と体をリラックスする時間をとることが大切です。

あなたのリラックス方法はなんですか？音楽をきいたり、家族や友だちと話をしたり色々あると思います。

ほけんだよりでは、すぐにできるオススメのリラックス方法を紹介していきます。

① 鼻からゆっくり4秒かけて息をすう



② 口からゆっくり6秒かけて息をはく



次号につづく to be continued....

元気に登校できるように、心も体も元気にすごしてくださいね♡

(国立研究開発法人 国立成育医療研究センター HP より)

保護者の方へ

① 登校前は、必ず朝の健康観察・検温をお願いします。

37.5℃以上の発熱や咳、咽頭痛等がみられる場合は、無理に登校せず、自宅での休養または医療機関の受診をお願いします。

《 こんな症状はありませんか？ 》

発熱・頭痛・悪寒・関節痛・顔色不良・鼻水・咽頭痛・咳・食欲不振 など



② 登校するときは、マスクを着用させてください。



ぬの 布マスクのあらい方 かた

不織布マスクが不足している今、かわいくてオシャレな手作り布マスクをしている人を見かけます。今回はそんな布マスクのお手入れ方法を紹介します。

《 つかうもの 》

いりょうようせんざい
衣料用洗剤



おお
大きめの桶



おけ
(洗面器など)

せいけつ
清潔なタオル



だいどころようてぶくろ
台所用手袋



(ポリ手袋でも可)

- ① 桶（大きめの洗面器など）に水と衣料用洗剤を入れ、よくかき混ぜてください。
洗剤は、水2リットルに対して、0.7グラム（小さいスプーン1/2くらいの量）が目安です。
- ② ①の中にマスクを入れて10分待ちます。
- ③ 10分後に軽く押し洗いをしましょう。
- ④ 水を流し、きれいな水を桶にためてすすいでください。
- ⑤ 水気を切り、清潔なタオルに挟んでさらに水気をとります。
- ⑥ 乾燥機は使わずに、陰干して自然に乾燥させましょう。



※ 布マスクの洗い方については、経済産業省の動画がインターネット上に掲載されています。



Youtube

検索：metichannel 布マスクをご利用のみなさまへ

定期健康診断について

4月～6月に予定されていた定期健康診断は延期となりました。実施日は決まりましたら改めてお知らせいたします。

延期の項目：耳鼻・歯科・眼科・内科・尿検査・心電図・聴力

実施済み：発育測定、視力検査 ※ 4月に検診結果配付済みです。