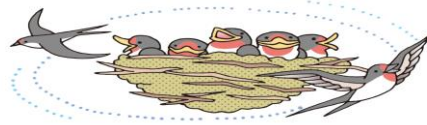


けんこう

健康のアンテナ

ぜんきかてい ほごしゃ かた いっしょ よ
～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～



令和2年4月21日（火）
黒島小中学校 保健室

緑が美しい季節となりました。新しい学年には、なれてきましたか？「まだなれてないなあ」という人も大丈夫。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。明日から臨時休業に入りますが、規則正しい生活を忘れずに、心も体も健やかに過ごせるようにしましょう。

コロナウイルス感染症対策について、学校と家庭と連携して子どもたち、家族、地域の方々を守りましょう。

○休業中も検温・健康観察を実施し、「健康観察記録表」に記録をお願いします。

発熱等、風邪の症状が見られるときは、ゆっくり休みましょう。37.5度以上発熱が続く場合には、医療機関を受診する前に、専用電話窓口（25-9646）か診療所（56-2014）に連絡してください。

○手洗い・うがいをしっかり行う、咳エチケットを守る、人混みの多い場所を避けましょう。

基本的な感染症対策について指導をしています。ご家庭でも、子どもたちへの声かけ、ご協力をお願いいたします。文科省作成動画「やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策みんなのできること」
https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/を参考にしてください。マスクの作り方も紹介されています。

○免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけさせましょう。

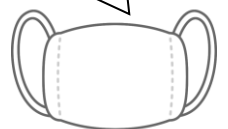
規則正しい生活リズム＋リラックス（ストレス発散）して過ごしましょう。

文部科学省から布マスクが届きました。

家庭でも
マスクを！

○児童生徒一人あたり2枚布マスクが届きましたので、本日配布しています。

○布マスクは1日1回の洗濯により、概ね1か月の利用が可能です。



臨時休業になり、4月から5月にかけての健康診断が延期になりました。
日程が決まり次第お知らせします。

第1回学校保健委員会中止のお知らせ

5月14日に開催予定でしたが、コロナウイルス感染症対策のため、中止することになりました。
今年度の活動は、メディアについての講演会、黒島っ子元気大作戦（生活チェックカード）を予定しています。ご協力をお願いいたします。