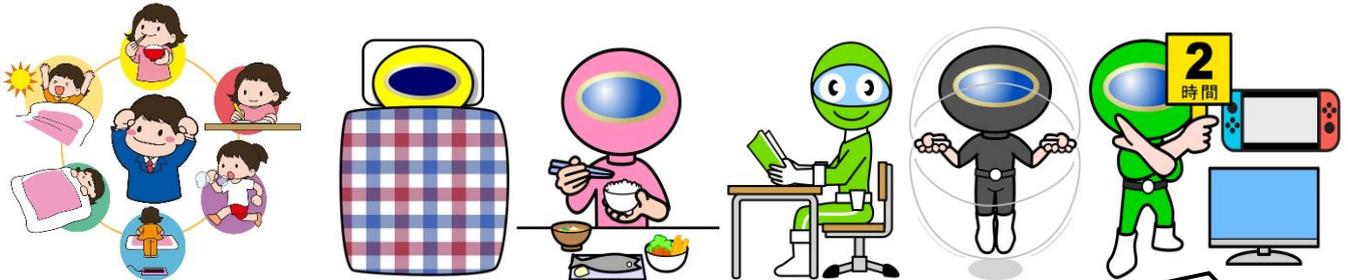


保健だより 5月号

令和2年5月8日
太閤山小学校 保健室

新型コロナウイルス感染予防のため、家で過ごす時間が多くなっていますが、どのように生活していますか？
ウイルスに負けない体づくり、感染予防の実践、上手に気分転換をしながら、元気に過ごしましょう！！

生活リズムを整える ～すいみん・食事・勉強(読書)・運動・メディア～



- おきる時間：全学年 6時半まで
- ねる時間：低学年 9時まで
 中学年 9時半まで
 高学年 10時まで

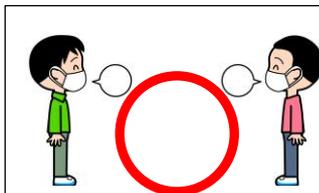


毎週水曜日・毎月25日は「メディアコントロールデー」なので、1日合計1時間までです。

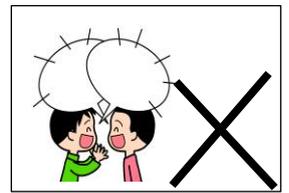
感染症予防 ～手洗い・うがい・歯みがき・マスク・換気・外出自粛・消毒～



【3密】にならないようにしましょう！ 【ソーシャルディスタンス】人と距離をとりましょう！



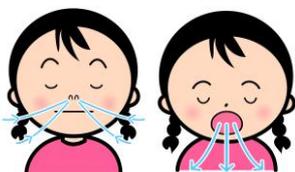
- ・マスクをする。
- ・はなれる。
- ・小声で話す



★こまめに体温測定をし、自分の平熱を知っておきましょう。体調が悪い時は、家でゆっくり過ごしましょう。

★1～3年生で、自主学习で登校する場合は、必ず朝の体温を測定して「健康観察カード」を持参してください。

心の健康を守る ～「ストレスマネジメント」気分転換をしましょう～



深呼吸



ストレッチ



入浴



音楽をきく



料理



家族でゲーム

※ 一人一人が自分の命、家族の命を守る行動をとり、毎日、何ができるかを考えて、元気に過ごしましょう。