



ほけんだより



2020. 11. 13
ことゝ しろつ みどりがおか しょうがっこう
五島市立 緑丘 小学校
ほけんしつ
保健室：

おうちのひとといっしょによんでください。

新型コロナウイルスが全国的に少しずつ増えています。これから寒くなる季節は、コロナだけではなく、インフルエンザにも注意が必要です。もう一度、感染予防対策をしっかりと見直して、これからの季節に備えましょう。

学校でわたしたちができること

手洗い

水が冷たい季節です。しかし、教室に入る前には、しっかりと石けんで手を洗ってウイルスを流しましょう。ハンカチでふくのも忘れずに。



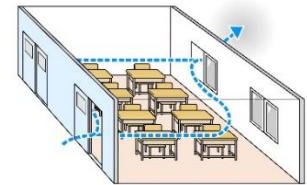
マスク

マスクはしっかり鼻と口が隠れるようにつけていますか？「自分にはつけなくても大丈夫」なんてことはありません。自分のため、相手のためにもマスクをつけましょう。予備のマスクも持っておきましょう。



換気

2つの窓を開けて、風の通り道を作ってあげましょう。休み時間には換気をして、教室の中にいるウイルスを外へ出しましょう。



こんな姿勢の人はいませんか？

背中が丸まって目線が近い

片足をあげている

まっすぐイスに座っていない

授業が始まる前にもう一度姿勢を確認しよう

足を投げ出している

足を組んで肘をついている



【良い姿勢】

- グー・・・背中とお腹にグーひとつ分
- ペタン・・・足の裏はそろえて床にペタン
- ピン・・・背筋はピンと伸ばす

寒いとついつい入れがちだけど・・・

寒いとついついポケットに手が入りがちになります。校内でもポケットに手を入れて歩いている人を見かけるようになりました。ポケットに手を入れたまま歩くと、つまずいたときにとっさに手をつくことができず、大けがにつながる可能性があります。寒いですが、歩くときはポケットの中から手を出しておきましょう。

