

# ほけんだより 4月号

令和2年 4月  
一丘小学校 ほけんしつ

入学、進級 おめでとうございます。

みんな、ひとつ お兄さん、お姉さんになりましたね。



ほんとうだったら、いつものように始まるはずだった学校も、

新型コロナウイルスの影響を受け、再び休校となってしまいました。

新しく一丘小学校に入学した1年生と、ひとつ進級した2～6年生のみなさんと、毎日会えることをとっても楽しみにしていたのですが…。ほんとうに残念です☹

感染は、まだまだ広がっています。安心できる状況ではありません☹

はやく終息に向かってほしいですね…。5月7日笑顔でみんなに会えることを祈っています。

## 1年生の保護者のみなさまへ

入学式に配布させていただき、8日の登校日に提出をお願いしていました、

- ・保健調査票 (オレンジカード)
- ・心臓病第一次検診票



これらの2点は、ご家庭で大切に保管していただきますようお願いいたします。

5月7日(木)学校が再開されたときに、ご提出ください。よろしく願いいたします。

## 休校中の生活を考えましょう

### 自分の健康を管理しましょう

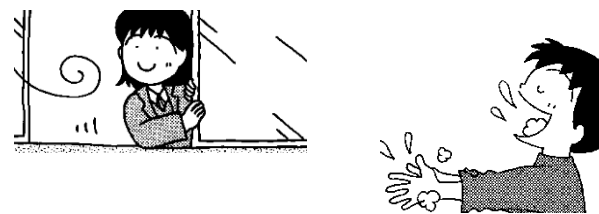
別紙で「生活表」を配布しています。

毎日、自分で健康チェックをし、「生活表」に記録しましょう。

熱が出ていたり、体調の悪いときは無理をせずに、ゆっくり休みましょう。

### 感染症の予防に取り組みましょう

- ・ていねいな手洗い・うがいをする
- ・可能なかぎりマスクをつける
- ・部屋のかん気をする
- ・めんえき力を高める生活をする …など



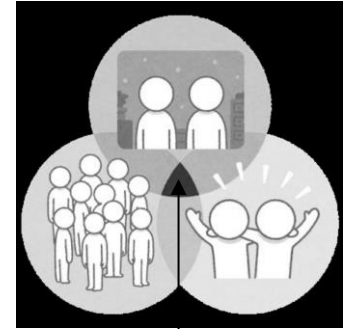
時間ができた今、  
できることを考えてみましょう！



## 新型コロナウイルスに対して わたしたちができること…

### 「3つの密」を避けましょう

- ① かん気の悪い密閉された空間  
→ 部屋の窓を開けて空気の入れ替えをしましょう
- ② たくさんの人が集まる、密集した場所  
→ 人がたくさん集まる場所にはいかにないようにしましょう
- ③ 近い距離での会話や発声をする密接場面  
→ なるべく距離をあけて、  
人とくっつかないようにしましょう  
マスクをつけましょう



この3つが重なるととても危険です。  
「3密」にならないよう行動しましょう。  
(3つが重なってなくてもできるだけ、  
ひとつひとつの密を避けましょう。)

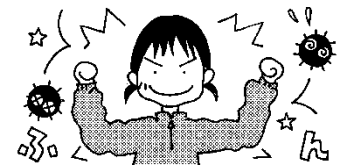
### 「めんえき力」を高めましょう

めんえき力とは、病気にかかりにくくなる力のことです。

- ① しっかりとごはんを食べましょう
- ② しっかりとすいみんをとりましょう
- ③ からだを動かしましょう

長いお休みになりましたが、生活リズムをくずさないようにしてくださいね。

規則正しい生活、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう！



## 健康診断について…

今年度予定していた4月からの多くの健康診断も、予定通りに実施することができなくなりました。今後どのように実施できるかも、今の段階ではお知らせすることができません。日程などが決定しましたら、ほけんだよりや連絡帳などでお知らせさせていただきます。

新年度がなかなかスタートできず、不安が多い中ですが、

学校が始まったとき、みんなが毎日健康に笑顔で過ごせるように、

精一杯お手伝いできたかな…と思っています。

今年度も1年間、どうぞよろしく願いいたします🌸

