

げんきいっぱい



おうちの人とよんでね

***お家の人ともう一度確認をお願いします！！一緒によんでください。**

★登校前に必ず自分の健康状態を確認しましょう

体温を測り、お家の人に「家庭での健康観察記録カード」に、体温や体の症状などを記入してもらい、学校に持って登校しましょう。健康観察記録カードの平熱を記入する欄には、必ず平熱を記入してください。学校で発熱をしたときのめやすになりますので忘れずをお願いします。

★マスクをしっかりとつけましょう（予備のマスクをランドセルに入れておきましょう）

マスクは、鼻の上までしっかりとつけ、口やあごがでないように気を付けましょう。マスクをつけていても、正しくつけられていない人がいますので、正しくつけられるようにしましょう。

マスクは鼻上まで
しっかりと



悪い例



良い例

★家庭内感染に気を付けましょう

家庭内感染が広がっています。毎日生活を共にしているため、なかなか難しいですが、外出先から戻ったら石けんでの手洗い、室内の換気、規則正しい生活を意識していただくとありがたいです。ご家族で発熱等の症状の方がいらっしゃる場合には、登校を控えていただくようお願いいたします。

★熱中症に気を付けましょう

熱中症のサイン→頭が痛い・ふらふらする・はき気がある・顔があかい



☆みなさんに気を付けてもらいたいこと

- ・こまめな水分補給・・・のどがかわく前に水分をとる、水筒を忘れずに持ってくる
 - ・外に出るときは必ず帽子をかぶる・・・帽子がなければ体育帽子で
 - ・早寝・早起き・朝ごはん・・・生活リズムを整える 朝ごはんを必ず食べる
 - ・必要に応じてマスクをはずす・・・息苦しくなったら、友達と離れてマスクをはずして呼吸を整える。
- 体育の時間などで、友達との距離がとれたらマスクをはずしてOK。マスクを外したら話さない。



帽子 OK? 水分補給 OK? 朝ごはん OK? 体調 OK?





自分の体を大切に!
自分でできる **応急処置**

鼻血

顔をうつむきにして小鼻をつまむ

すりきず・切りきず

水道の水でよごれを洗い流す

ハンカチをポケットに!

ティッシュをわすれずに!

だぼく・ねんざ・やけど

水や氷などで冷やす

血が出ている

きれいなタオルやハンカチで押さえる

*2日(金)に、発育測定の結果を記入した「発育の様子」を個人ファイルに入れてお渡しします。ご家庭でお子さんと一緒に成長を確認していただき、ファイルのみ返却をお願いいたします。