



令和2年 5月
宮城県立聴覚支援学校
保健室

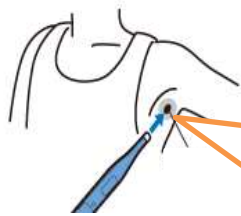
ほけんだより



おうちの方と
読んでください

新型コロナウイルス感染症が心配される毎日ですが、長い休みの間、みなさんはどのような毎日を送っていましたか？自分の健康を守るために、手洗いをこまめに行い、規則正しい生活を送って免疫力を高めることが大切です。

毎朝の検温も忘れずに行いましょう。学校が始まってからも、毎朝必ずはかりましょう。



熱を測るときは、わきの下のくぼんだところにしっかりとさみしょう。

体温、正しくはかれていますか？

手の平を上にしてもう一方の手でひじをおさえると、わきがしっかりとしまつてよい



体温計をわきの中央に下から押し上げるようにしてはさむ

手洗い、いつするの??

感染予防の基本は、「手洗い」です。帰宅時や食事の前、トイレの後だけではなく、教室のドアノブや階段の手すり、電車のつり革など様々なところにウイルスが付いている可能性があるため、1日に何度も手を洗うことが、とても大切です！

正しい手の洗い方

石けんをついたら、30秒間ゴシゴシします！

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

(首相官邸 HP より)

心とからだ、元気ですか??

毎日、テレビでは「新型コロナウイルス感染症」のニュースが放送されています。みなさんの中には、「こわいな」「不安だな」「ドキドキする」と感じたり、「元気がでない」「何もやる気がしない」と思ったりする人がいるかもしれません。大人でも、みなさんと同じように不安に思うこともあります。どうしたら、その気持ちを少しでもなくすことができるでしょうか?このようなときは、次のようなことを心がけてみましょう。

- ① いつもと同じ生活リズムで過ごすこと!
- ② イライラしたら誰かに相談すること!
- ③ 悲しいときは泣いてもいいこと!
- ④ 体をうごかすこと!



気分が少し楽になりますよ!



みなさんは、毎日何時に起きて、夜は何時に寝ていますか?先生たちは、毎日みなさんのことを考え、心配しています。みなさんの心とからだの元気をチェックしてみましょう。

☆今の様子を○×でチェックしてみましょう。

1	朝は決められた時間に起きていますか?	8	体を動かしていましたか?
2	朝ごはんは食べましたか?	9	手あらいはしましたか?
3	着替えはしましたか?	10	心配なことはありますか?
4	うんちはしましたか?	11	家のお手伝いはしましたか?
5	歯みがきはしましたか?	12	夕ごはんは食べましたか?
6	昼ごはんは食べましたか?	13	だれかとお話しましたか?
7	勉強をしたり、本をよんだりしましたか?	14	ぐっすり眠れますか?

もし×があった人は、○にするためにはどうすればよいか、おうちの人と話し合ってみましょう。それでも○にできなかった人や、「コロナが心配でドキドキする」「涙がでてくる」という人がいたら、どうぞ学校に連絡してください。メールなどを通して、担任の先生や保健室の先生に相談することもできます。

みなさんと元気に会える日を、楽しみにしていますね。

