

手洗いで新型コロナウイルス感染を予防しよう

新型コロナウイルス感染を予防するためには、規則正しい生活以外に、手洗いが大切です。手洗いすることで、手についたウイルスを洗い流し、体の中に入るのを防ぐことができます。手洗いの仕方をしっかり覚えて、洗い残しがないようにしましょう。

*****ウイルスが手につきやすいところ…人がよく触るところについています！*****

<p>ドアなどの取っ手</p> 	<p>ふだん使っている机や椅子</p> 	<p>車椅子のハンドルやハンドリム</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手すり ・ エレベーターなどのボタン ・ 電気のスイッチ ・ スマートフォンやタブレット ・ リモコン など
--	--	---	--

※学校ではドアの取っ手などを毎日消毒しています。

*****手の洗い方を覚えよう*****

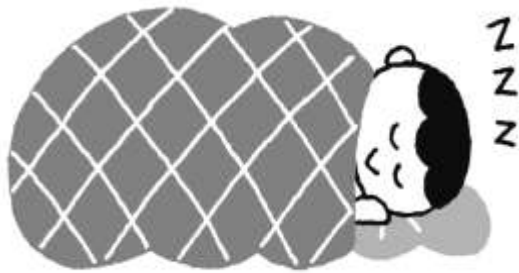
 <p>①水で十分ぬらし、せっけんを泡立てる。</p>	 <p>②おねがいのポーズ！ 手のひらを合わせてスリスリ。指のつけ根も忘れずに。</p>	 <p>③カメのポーズ！ 手のひらをもう片方の手の甲に重ねてスリスリ。</p>	 <p>④お山のポーズ！ 両手の指を組んで、お山のようにしてゴシゴシ。</p>
 <p>⑤オオカミのポーズ！ 手のひらにオオカミのようにつめをたててゴシゴシ。</p>	 <p>⑥バイクのポーズ！ 親指をつけ根から握り、グリグリこする。</p>	 <p>⑦つかまえたポーズ！ 手首を握ってグリグリ。忘れやすいので注意！</p>	 <p>⑧水でしっかりすすいで、きれいなタオルでふく。</p>

まいにちげんき

毎日元気にすごすための4つのヒント

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、6月からのスタートとなりました。家にいる時間が長くなりましたが、生活リズムはくずれていませんか？学校生活に早く慣れるためにも、自分の生活を見直してみましょう。元気にいるためには、毎日の積み重ねが大切です。

十分な睡眠



夜ふかしせず、早寝・早起きしよう

バランスのよい食事



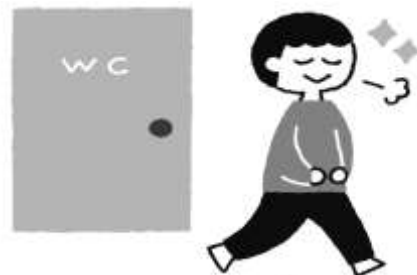
好き嫌いせず、毎日3食しっかり食べよう

適度な運動



歩く練習や体ほぐしをがんばろう

定期的な排便



毎日、同じ時間ぐらいうんちが出るように
トイレに行こう

保護者のみなさまへ

★保健室の職員紹介

養護教諭 木全 裕子 大野 雅美

看護師(医療的ケア) 花村 弘美 他7名

★保健室では、以下のことを行います。何か不明な点や相談等ありましたら、連絡帳でお問い合わせください。

- ・応急処置 ・健康診断 ・身体測定 ・健康相談 ・保健指導 ・環境衛生 ・感染症対策 ・医療的ケア
- ・スポーツ振興センターの手続き ・保健管理(薬の管理やお子様の健康管理)

★保健室での処置について

・けがの処置で使用するもの:マキロン程度の消毒液、レスタミン軟膏(虫刺されの薬)、冷却シート、冷湿布

★お子様の健康状態、医療機関受診、早退等について保護者の方に御相談させていただくことがあります。御理解・御協力いただきますよう、よろしくお願ひします。