

# ほけんだより 9月

令和3年9月10日 能登川北小学校 保健室

新型コロナウィルス感染症の予防を続けましょう。自分を守るため、友だちや家族を守るために、できることをしっかりやっていきましょう。心配なことは、先生たちやおうちの人に話してね。

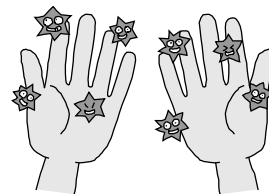
毎朝、体温を測り、けんこうかんさつをしましょう。熱やかぜなどのしょうじょうがある時は、お家でゆっくり休みましょう。お家の人が、熱やかぜなどのしょうじょうがある時も休むようにしてください。その場合は欠席ではなく出席停止になります。元気になったら、学校でいっしょに勉強しましょう。



## て 手をあらいましょう

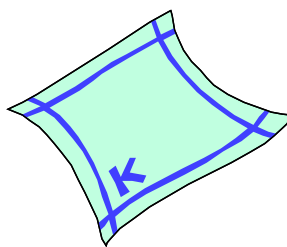
もういちど、  
かくにん!

- 手についたウイルスが、体の中に入る前に、あらい流しましょう。
- さっとあらう ✕



つめのうら、手のしわにひそんでいたウイルスがうき出て、手のひらに広がってしまいます。ていねいにあらいましょう。

- はんかちでふきましょう。
- つめは短く切っておきましょう。
- 手をあらう時



そとからきょうしつに  
はいるとき



トイレのあと



きゅうしょくの  
まえ・あと



やすみじかんのあと・  
みんなでつかうものを  
さわったあと



そうじのあと

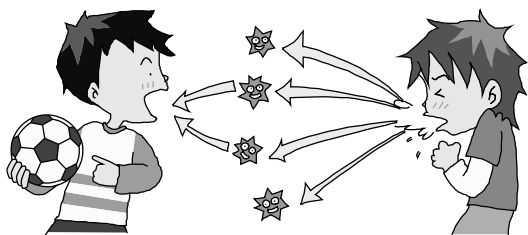


つば・はなみずを  
ふいたあと



# マスクをしましょう

なぜ、だめなの？

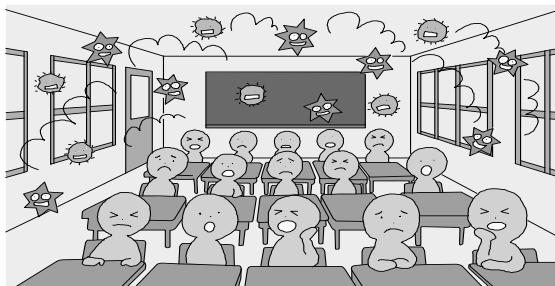


- せきやくしゃみ、おしゃべり<sup>で</sup>出たしぶきは、1~2メートルほど<sup>と</sup>飛びます。
- ふしよくふマスクが、もっとも高い予防<sup>たか</sup>こうか<sup>よぼう</sup>があります。また、マスクのよび<sup>も</sup>を持ってきましょう。
- 熱<sup>ね</sup>中<sup>ちゆう</sup>症<sup>しゆう</sup>の予防<sup>よぼう</sup>などでマスク<sup>はず</sup>を外<sup>とき</sup>す時は、はなれて、おしゃべりもひかえましょう

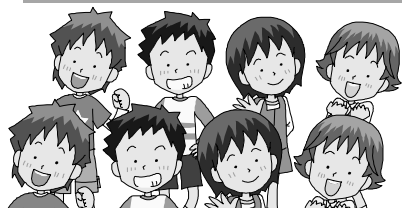


# みつ 密をさけましょう

どうすればいい？



むんむん <sup>くうき</sup> 空気<sup>い</sup>の入れかえができていない<sup>ばしょ</sup>場所



ぎゅうぎゅう

<sup>ひと</sup> <sup>あつ</sup> <sup>ばしょ</sup>  
たくさん<sup>あつ</sup>の人が<sup>ばしょ</sup>集まる<sup>あつ</sup>場所



がやがや

<sup>ひと</sup> <sup>ひと</sup> <sup>ちか</sup> <sup>ばめん</sup>  
人と人<sup>ちか</sup>が<sup>ばめん</sup>近い<sup>ちか</sup>場面



朝晩・日中の

気温差に注意

朝<sup>あさ</sup>、晩<sup>ばん</sup>が<sup>すこ</sup>少しづつ<sup>すず</sup>涼しくなってきました。急<sup>きゆう</sup>に冷<sup>ひ</sup>え込<sup>こ</sup>むこともある  
ので<sup>たいちゆう</sup>体調<sup>くづ</sup>を崩<sup>くづ</sup>してしまう<sup>め</sup>かもしれませ<sup>き</sup>ん。脱<sup>ぬ</sup>ぎ着<sup>き</sup>しやすい<sup>じゆうず</sup>もので上<sup>じゆうず</sup>手に  
調<sup>ちゆうせつ</sup>節<sup>せつ</sup>を<sup>せつ</sup>しまし<sup>せつ</sup>ょう。