

すこやか

4月臨時号（保護者の皆様）
令和2・4・20
つくば市立栄小学校

4月6日と7日の登校日からまもなく2週間が過ぎようとしています。初夏を思わせるような暑い日があったかと思えば、急に寒くなったりと寒暖の差が大きい日もあります。

新型コロナウイルス感染症対策として臨時業日となり、家で過ごすことも段々と心身の疲れが出てきていませんか？

学校から配付しました「健康観察票（黄色い用紙）」で体温測定や健康観察していますか？

登校日に配付した健康観察票の項目が昨年度末から始まった項目と変わっています。

※「においがわからない・味がしない」という項目があります。これは、新型コロナウイルス感染症の感染者の症状の特徴から付け加えられました。

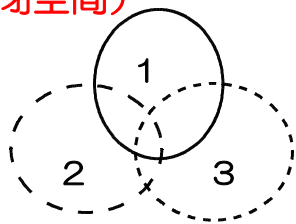
ご家庭でも、お子さんと一緒にご家族の健康観察をお願いいたします。

◎お子さんと一緒に「すこやか（保健だより）」を読んでいただければと思います。

3密注意報

3つの密をさけましょう！

- 1 換気の悪い悪い空間
(密閉空間)
- 2 大勢が集まる場所
(密集場所)
- 3 間近で会話や発声すること
(密接場面)



3つの条件がそろう場所が、感染しやすいと言われています。
日頃の生活の中で、3つの「密」が重ならないように工夫しましょう。

※共同で使用する物品には、消毒をしましょう。

《 予防法 》

◇ 「手洗い」「うがい」が大切です。



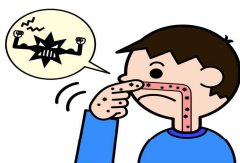
① のどや鼻

空気中の細菌やウイルスは吸いこんだ空気と一緒に体の中にはいります。(うがいは外から帰ったら必ずやりましょう。)



② 手

いろいろな場所をさわった手を洗わずにいと、細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり鼻のあたりをさわったりして体の中に入っていくことになります。



鼻をさわったり

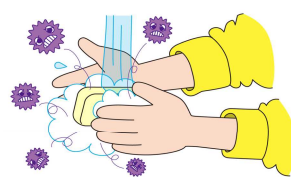


口のまわりを
さわったり



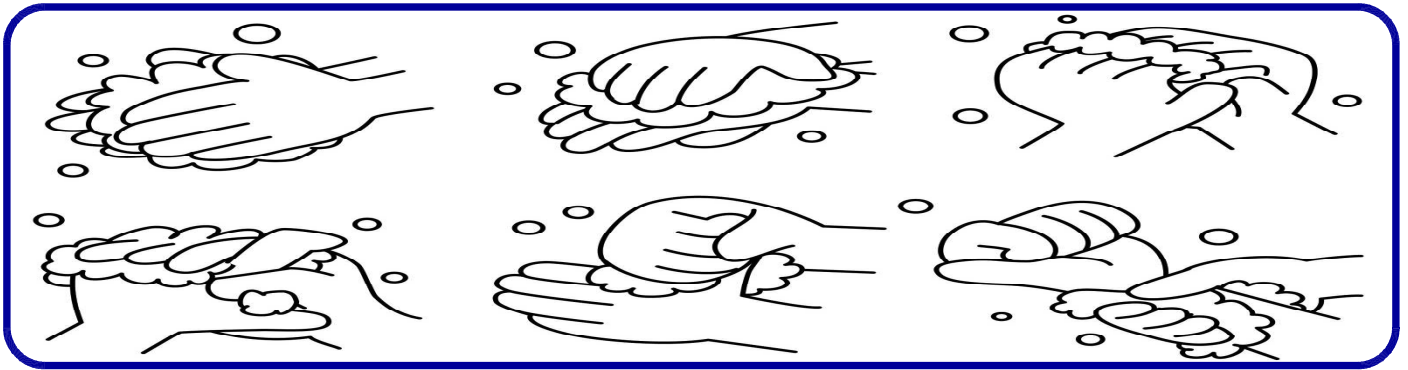
よごれた手で
たべたり・・・

だから



しっかり手あらい
しましょうね！

◇ 手洗いしっかりできていますか？



オリンピック候補選手やプロ野球選手・サッカー選手やタレントさんの手洗いのしかたの動画がたくさん投稿されています。上の図や動画を参考にして、この機会にしっかり手洗いを覚えましょう。

学校が始まったら、《手あいマスター》になって、周りのお友達に教えてくださいね。

運動をしよう

テレビやゲームで1日すごしていませんか？

運動不足の解消！

ラジオ体操をしよう



歩いて健康になろう！



○ 《ラジオ体操》をしよう！ “ラジオ体操”が昔は定番でした。

3分間の〈ラジオ体操第1〉〈ラジオ体操第2〉の中に、全身の筋肉を動かす13の運動が組み込まれています。

“ラジオ体操ってどうやるの？”と思われがちですが、毎日、NHK（総合テレビ・Eテレビ）で放送しています。テレビの前で、ご家族でやってみましょう。

NHKでは、このほかに簡単にできる体操や、オリンピック候補選手やプロ野球選手・サッカー選手が室内でできるストレッチ等の動画を投稿しています。

○ ウォーキングをしよう！ 出かけるときには、予防のための“マスク”をしてください。

気分転換に、お家の人と一緒に家の周りを歩いてみましょう。

かえったら、《うがい》《手洗い》をしっかりやりましょう。

《 お願い 》

◇ 日々の健康観察をお願いします。

体温を測り、「元気がない」「食欲がない」「何かいつもとちがう」等、何かいつもと変だと思ったら、無理をせず安静に心がけましょう。

◇ ソーシャルディスタンス

感染症予防のために、人との距離を取ることをいいます。隣の人と、手を伸ばした距離（約2m位）をとるようにしましょう。

（厚労省 新型コロナウイルス感染症の資料より）