

ほけんだより

高岡市立西条小学校 令和2年4月22日 No. 2

新型コロナウイルスの影響で、休校が続いています。このおたよりは、以前のおたよりと重複するところがありますが、休み中の感染症対策のために、今一度、お読みになって、家庭での過ごし方について気を付けていただけたらと思います。

まずは、手洗いと規則正しい生活を心がけましょう。



家庭でも、毎朝
体調チェックを
お願いします。

手洗いをしっかりしましょう。

ウイルスや細菌は、どこに潜んでいるかわかりません。そのため手洗いで大切なのは、できるかぎり頻繁にしっかり洗うことです。

水道が近くにない場合などにはアルコール消毒も便利ですが、基本は手洗いでウイルスや細菌を除去することが必要です。

タオルやハンカチも清潔なものを使いましょう。また、自宅で風邪を引いている人とタオルを分けるなどして、かぜが家族内で広まらないよう気を付けましょう。

ウイルスは
こんなところに…

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

だから手洗い!
手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

じょうずな手の洗いかた

- 1 水道水で手をぬらす。
 - 2 せっけんをしっかりと泡立てる。
 - 3 手のひらを洗う。
 - 4 手の甲を洗う。
 - 5 指と指の間を洗う。
 - 6 よくこすって、つめの間を洗う。
 - 7 親指を反対の手でつつんで洗う。
 - 8 手首を洗う。
 - 9 せっけんを流す。
 - 10 清潔なタオルでふく。
-

マスクの扱い方について



これはマスクをしていることにはなりません。
※あごマスク…覆うべき鼻と口がさらされている状態

マスクをつけるとき



①マスクを鼻の形に合わせる。



②あごの下までマスクを広げる。



③耳にしっかりとかける。

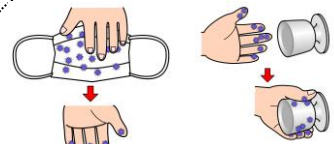
マスクをはずすとき



①片方ずつはずす。
(ひもだけさわる)



②できるだけビニール袋に入れて捨てる。



マスクを触った後、手にはウイルスやばい菌がついています。マスクを外した後は手洗いをしましょう。

病気に負けないために・・・

- 1 規則正しい生活をする
 - ・早寝早起き・3食しっかり摂る(好き嫌いせずバランスよく食べる)
 - ・適度な運動をする
- 2 乾燥させない
- 3 換気をしっかり

メディア(ゲーム、テレビ、You Tube等)との付き合い方は・・・

このような事態になっては、なかなか通常の時期と比べて、メディアの利用時間は長くなると思います。それでも、規則正しい生活のためにご家庭で、ある程度のルールを決めて使用されてはいかがでしょうか。

参考：昨年度のアウトメディアの取り組みより

西条っ子

メディア使用のルール

- ①通信ゲームは、夜8時半までにやめる。
- ②夜8時半がすぎたら、通信ゲームにさわらない。



メディアを使わない時の時間の過ごし方(1人の時)

勉強 運動 読書 習い事の練習 家の手伝い 筋トレ
なわとび 歌う 昔の遊び(けん玉、めんこなど) 折り紙
工作 絵を描く 将棋 草むしり 虫の観察 片付けをする

メディアを使わない時の時間の過ごし方(家族が一緒)

家族と遊ぶ 勉強 トランプ オセロ ボードゲーム
つり 花火 自分一人の時にできる遊びを教えてください
工作 しりとり 家の手伝い だんらん 料理