

☆ おうちの人と一緒に読みましょう。

# かなやましょう 金山小ほけんだより

射水市立金山小学校  
令和3年4月28日  
保健室

## 早寝・早起・朝ごはん で元気な金山っ子に!

5月の初めは連休で家庭での生活が続きますが、学校が始まってからも元気に活動できるように、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。運動会に備えて睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べてください。



保健室の寺井です。  
よろしくお願ひします。

## 感染防止 今、みなさんにできることは

### ① 睡眠をしっかりとして規則正しい生活を心がけ、強い体をつくる。

小学生のみなさんの睡眠は8~10時間は必要です。睡眠をしっかりとするには早寝を心がけないといけませんね。何時までに寝るとよいか考えましょう。

たくさんの人が使う所だよ!

寝る時刻 ( ) 時

② 手洗い・換気・マスク着用の基本を守る。

アルコール消毒は補助的なもので、ウイルスを体に入れないためには、せっけんとうすいでのこまめな手洗いが大切です。毎日清潔なハンカチを持ち、特に食事の前、トイレの後のていねいな手洗いを習慣にしましょう。

接触感染

### ③ 人混み、密を避ける。不要不急の外出を控える。

家庭で過ごす時間はメディア漬けの生活にならないように、家族とメディアのルールを決めてください。この機会に普段なかなか読めない本を読んだり、家のお手伝いで体を動かしたりして、目にやさしい生活を送りましょう。



#### 例えばこんなルール

- 家族で見るテレビ番組を選んで「ダラダラ見」を防ぐ。
- ゲームは明るい部屋で30分まで。
- 夜8時以降にはスマートフォンを見ない。

#### 例えばこんなお手伝い

- 部屋の片付け、掃除
- 玄関掃除、靴並べ
- 小さい兄弟のお世話
- 庭の手入れ
- 洗濯物干し、片付け
- 食事の準備、片付け

## 感染防止対策クイズ

### 手洗いで洗い残しやすいところはどこかな?

ヒントは手洗いの歌の6つのポーズに隠れています♪ 何のポーズか言えるかな?



### 「不要不急の外出を控えて」と言われるのはどうしてかな?

## 5月の保健体育行事

5月7~9日 とやまゲンキッズ作戦の調査、フッ素洗口の申し込み (10日に提出)

5月10日 (月) 耳鼻科検診

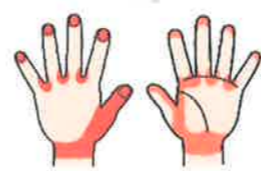
5月11日 (火) 眼科検診

5月19日 (水) 火災の場合の避難訓練

5月15日 (土) 運動会

6月1日、2日に尿検査 (一次検査) が予定されています。

### 手洗いで洗い残しやすいところはどこかな?



「指先」「指の間」「親指」「手首」「手のしわ」等に洗い残しが多いです。つめが長いとつめの間が洗いにくいのでつめを切りましょう。

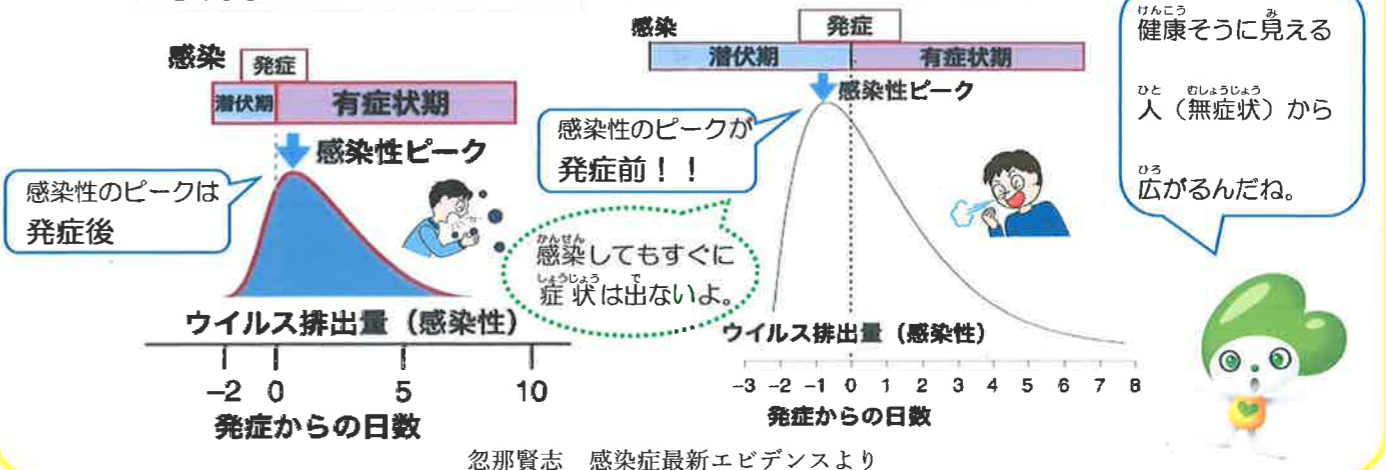


### 「不要不急の外出を控えて」と言われるのはどうしてかな?

新型コロナウイルス感染症に感染すると、発症する前の無症状のときに体からウイルスがたくさん出て、周りの人にうつっていくことが分かってきました。また、これまで感染した人を調べると、小学生の約7割の人は「家族内感染」で、家族からうつっている人が最も多いのですが、高校生以上は「感染経路不明」で、どこで誰から感染したのか分からない人が多いので、不要不急の外出 (特に密なところ) を控えるようにとされています。

#### 季節性インフルエンザ

#### 新型コロナウイルス感染症



### 新型コロナウイルス感染症は、富山県でも予断を許さない状況が続いています

4月21日に配付した「新型コロナウイルス感染症対策の徹底について (お願い)」でお伝えしたとおり、感染リスクの低減にご協力をお願いします。登校前に本人・家族の健康観察を十分に行い、体調がよくない場合は登校せず、病院での受診をお願いします。