



すこやか



入学・進級

おめでとうございます

藤心ふじごころ小学校の新しい1年あたがスタートしました。みなさんが学校生活をより健康けんこうで楽しくすごせるよう このほけんだより「すこやか」に健康けんこうに関する情報じょうほうや保健室ほけんしつの様子ようすをのせてお届けとどけします。おうちの人ひとと読んでくださいね。

今年のことし新学期しんがっきは、新型コロナウイルス感染症しんがたかんせんしょうの影響えいぎょうで始業式しぎょうしき後に休校きゅうこうとなりました。とても残念ざんねんですが、これもみなさん一人ひとりや家族かぞくの人・地域ちいきの人など、みんなの健康けんこうを守るために必要なことひつようです。この機会まかいにもう一度いちど、みんなが新型コロナウイルス感染症かんせんしょうにかからないために自分じぶんはどうしたらいいのか おうちの人ひととも話はなしあって考えてかんがみてくださいね。休校きゅうこう明けにまた元気げんきなみなさんと会あえることを楽しみにしています。

新型コロナウイルス感染症予防のための大切なポイント

～自分のために、まわりの人のために～

○まずは自分がかからないことが大切。きそく正しい生活で、ウィルスとたたかう力をつけておきましょう

○まわりの人も健康でいられるように、注意してすごしましょう

〈できているかチェックしてみよう！〉

- バランスのよい食事をとっているかな？
- すいみんは じゅうぶんにとっているかな？ 学校がある日と同じ時間におきているかな？
- とときどき体を動かしているかな？ ゲームばかりしていないかな？
- こまめにへやをそうじしたり、空気を入れかえたりしているかな？
- 外出時やほかの人とのきよりが近いときはマスクをつけているかな？
- 外から帰ったとき、うがいをしているかな？
- せっけんをつかって、ていねいに時間をかけて手をあらっているかな？
- 必要のない外出をしていないかな？ 人ごみに行かないようにしているかな？
- 毎日 健康状態を確認して、健康観察票に記入しているかな？



〈おうちの方へ〉

○休校中も引き続きお子さまが健康な生活を送ることができるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

健康状態を健康観察票にご記入いただき、かぜ症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続く、強いだるさや息苦しさがある等の場合は、速やかにかかりつけ医に相談のうえ受診し、学校へも連絡をお願いします。

健康観察票は、次の登校の際に学校に提出してください。

○今年度の健康診断は5月以降に開始となる予定です。また、例年 年度はじめに記入していただく保健関係の書類は、学校再開となってから配付させていただきますのでご了承ください。