

令和2年5月22日(金)
 仙台市立馬場小学校
 ほけんだより NO.2

お家で過ごす日が長く続き、そろそろ体や心に疲れが出てくる時期だと思ひます。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

健康観察のお願い

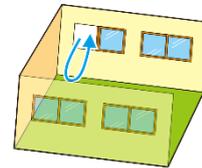
登校前に、お子さんの健康をチェックして、学校で元気に生活できる状態であるかを確認してください。もし熱があったり、体調が悪い様子が見られたりするときは、無理に登校させないようご協力をお願いいたします。

- 熱はありませんか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 顔色は良いですか？
- 食欲はありますか？
- 下痢や便秘をしていませんか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

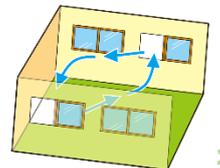
こまめに換気しよう

換気をすることで、汚れた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。換気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓か扉がある場合は、両方開けて空気の通り道を作ると、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。

片側だけ窓を開けた場合



両側の窓を開けた場合

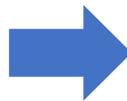


正しい体温の測り方

毎朝登校前に体温を測りましょう。体温は、動いた後や食事の後、また気温によって1日の中で変動します。自分の平熱を知っておくのも大切です。



脇の下のくぼんだ部分に、体温計の先端を斜め下から上に押し上げるように当てます。



測っている方と反対の手で腕を軽く押さえて、脇を閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。

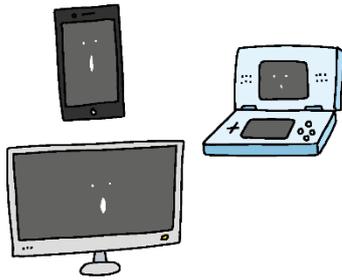
● ノーメディアにチャレンジ ●

テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォンなどを見ない「ノーメディア」にチャレンジしてみましよう。テレビやゲームに使っていた時間を、読書や家族との会話に使うと新しい発見をすることもあります。

お家の人と一緒にルールを決めて、できそうなことから始めてみましょう。



例①：夜9時になったらテレビやゲームを消す。



例②：テレビやゲーム、スマートフォンなどの利用は1日30分までと決める。



例③：週に1回はテレビやゲームなどの電源をオフにする。

ノーメディアにチャレンジしよう！

もくひょう 目標

<目標の例>

- ◇食事中はテレビを消す。
- ◇テレビやゲームは1日2時間まで。
- ◇1日中、テレビやゲーム、スマートフォンなどを見ない。



<書き方>

できた・・・○

できなかった・・・×

5/25 (月)	5/26 (火)	5/27 (水)	5/28 (木)	5/29 (金)	5/30 (土)	5/31 (日)

※提出は不要です。自分で目標を決めてチャレンジしてみてください。