



令和2年8月24日(火)
 仙台市立馬場小学校
 保健だより NO.7

実家庭配付

～お家の人と一緒に読みましょう～

長い夏休みが終わり、学校に子供たちの笑い声が戻ってきました。残暑が続き、夏の疲れが出やすくなる時期なので、早く寝て睡眠時間をしっかり確保するなどして、体調を崩さないよう気を付けてください。また、25日から始まるがんばりカードを活用し、生活リズムを早めに学校モードへ切り替えられるよう、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

だい かい がつ にち すい にち か
第2回がんばりカードは、8月25日(水)～31日(火)です!

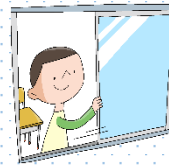
なつやす あ かんせんしょう よ ぼう つづ
夏休み明けも感染症予防を続けましょう



たいおん はか
 体温を測る
 けんこうかんさつ
 健康観察をする

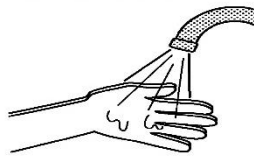


マスクを ただ正しく
 くつける

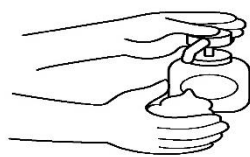


こまめに換気
 をする

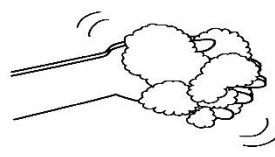
ただ て あら かつ
正しい手の洗い方



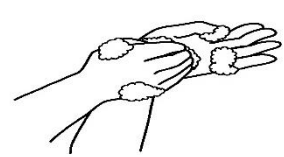
1. 手を水でぬらす。



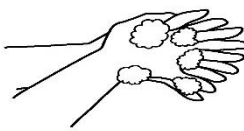
2. 石けんを付ける。



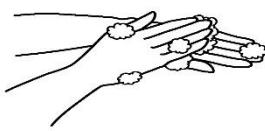
3. 手のひらを洗う。
 (石けんをあわ立てる)



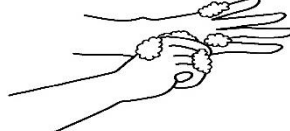
4. 指先やつめを洗う。



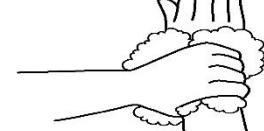
5. 指の間を洗う。



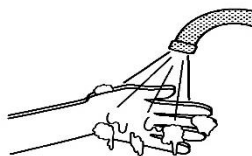
6. 手のこうを洗う。



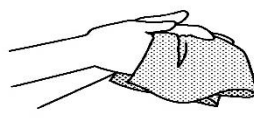
7. 親指を洗う。



8. 手首を洗う。



9. 手に付いた石けんを洗い流す。



10. 清潔なハンカチで手をふく。

みずでさっと洗っただけで、手を洗った気分になっていませんか?
 せっけんを使ってしっかり手を洗わないと予防効果がありません。