



# ほけんだより

令和3年8月31日  
熊谷市立秦小学校保健室  
お家の人といっしょに読んでね

今、新型コロナウイルスが広がってしまっています。熊谷市でも、今までと比べて多くの方がかかっています。みんなが健康に、元気に過ごすために、守ってほしいことがあります。

## 秦っ子のやくそく

### 1. 秦っ子は朝の健康観察をしっかりとてきます

体温は必ず毎日測って健康観察カードをお家の人に書いてもらい、朝のうちに担任の先生に提出しましょう。体温だけでなく、頭が痛くないか、お腹が痛くないか、気持ちが悪くないのかも確認してください！



本人が対象不良の場合はもちろん、ご家庭で体調が悪い方がいらっしゃる場合、感染症拡大予防のため、お子様の登校を見合わせていただけますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。朝のお忙しい時間と存じますが、登校前の健康観察がとても重要です。登校させる際にはよく観察していただき、保護者の皆様の責任の下、送り出させていただきますよう、ご理解、ご協力よろしくお願いいたします。

### 2. 秦っ子は規則正しい生活をします

「早ね・早起きをする」、「1日3食、バランスよく食べる」など、基本的なことですが、とても大切なことです。きちんと守って、元気に生活をしましょう。



### 3. 秦っ子は手洗い・うがい・消毒をします

みなさんは、手を洗うとき、どのくらい時間をかけて洗っていますか？1回20秒くらいは時間をかけて洗えるとよいと思います。洗い残しがないように、手首までしっかりあらいましょう。教室に入る前には消毒も忘れずにしてください！



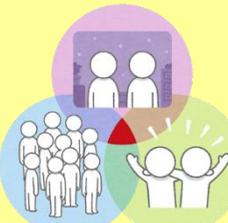
### 4. 秦っ子はマスクがしっかりできます

鼻を出してマスクをしている人、あごマスクをしている人をよく見かけます。運動をするとき以外は、しっかりマスクをして、自分の体も、人の体も守れるようにしましょう。マスクは布などのマスクより不織布のマスクがおススメです！こども用も売っているので、見つけてみてください。



### 5. 秦っ子は密をさけて行動ができます

休み時間や登下校中、休みの日など、ソーシャルディスタンスは保っていますか？休み時間は友達との距離が近くなったり、大人数で集まるが多くなったりしやすくなります。近づきすぎないようにしたり、あまり大人数にならないように工夫しましょう。登下校中は傘をさして登校するのがおススメです！自然とソーシャルディスタンスが保てるようになります。休みの日も、大勢の人がいるところにはなるべく行かないようにしましょう。換気もよくして、密をさけましょう！



体調が悪くなったらときは、近くの先生に話してね！

みんなで守って、元気に過ごそう！

