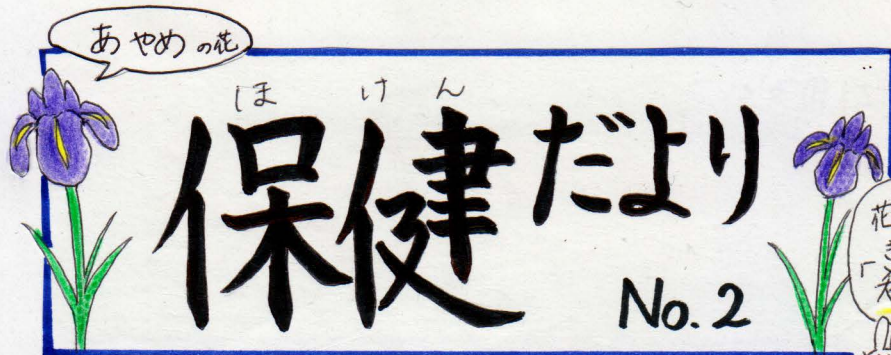




令和2年(2020年)6月1日
国立市立国立第二小学校
校長 小林 理人
養護教諭

みなさん、お元気ですか？いよいよ学校が再開しましたね。この長いお休みの間に、生活リズムが乱れている人もいるかもしれません。朝は早く起きて太陽の光を浴びて、ごはんをしっかり食べ、夜更かししないで寝る、など…。規則正しい生活リズムを送るように心がけてみてください。

朝起きたら健康チェック

毎日、朝起きたら体温を測り、体調が悪くないかチェックしてください。少しでも、変だな？と思うことがあれば、おうちの人と話して、無理をせず家で休みましょう。

きれいなハンカチをもってこよう

学校についたらまず手洗いをします。そのあとは、きれいなハンカチで手をふきましょう。

お友達との かしかりは
やめようね！

咳エチケットを心がけよう

咳やくしゃみをするときは、「咳エチケット」を心がけましょう。

- ① マスクをきる
- ② ないときはティッシュなどで口と鼻をおさえる
- ③ とべのときはうでで口と鼻をおさえる



みなさんが
元気で健康に
学校生活を
過ごすために
行ってほしいこと

水筒をもってこよう

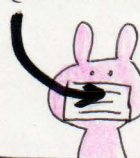
これから、どんどん気温が上がってきます。まだ体も慣れていないため、熱中症にもなりやすくなります。

水道がこまないようにするためにも、自分の水筒をもってきて、水分補給をしましょう。

マスクをつけよう

学校では、マスクをつけましょう。マスクを外した時は、顔を触らないようにしましょうね。

(マスクの表面)
コゴはきれいではないから
さわらないように！



取るときは、
ヒモをもって
取ってね！

毎日、朝体温を測り、具合が悪いところはないかチェックをしてください！登校する日は、健康観察表(検温カード)を学校に持ってきてくださいね。みんなで健康に過ごしましょう！

保護者の方へ

日頃より本校の保健指導にご理解とご協力をいただきありがとうございます。長いお休みの間、ご家族の方々はお元気で過ごしていらっしゃいましたでしょうか。

学校が再開後も、引き続き朝の検温・体調チェックを行っていただき、体調がすぐれない場合には無理して登校をさせず、ご自宅にて様子をみていただきますようお願いいたします。記入した健康観察表（検温カード）は、毎日お子様に持たせていただけると幸いです。

登校後に発熱や体調不良が確認された際には、ご家庭に連絡いたしますので、保護者の方のお迎えをお願いいたします。お仕事等のご都合もあるかと思いますが、ご協力お願いいたします。

また学校では、感染予防のため、マスクを着けていただくようお願いいたします。学校にマスクの予備を置いておいていただくと安心です。本日、お子様には布マスクを配布しました。

お願いばかりで恐縮ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

養護教諭

【お願い】

泡で出てくるタイプの液体石けんのボトルが、学校で不足しております。もしもご家庭に、使わない泡タイプのボトルがありましたら、学校に寄付していただけると幸いです。

よろしくお願いいたします

