

ほけんだより

令和2年4月10日

NO.2

高篠小学校 保健室

新型コロナウイルス感染症による

臨時休業中の生活について

★「けんこうせいかつカレンダー」をつけましょう。

～5月7日（木）に学校に持ってきましょう～

- ・毎日体温を測りましょう。（心配な症状が出たときは、裏面の新型コロナウイルス感染症県民サポートセンターへ相談しましょう。また、その場合、学校へもご連絡をお願いします。）
- ・早寝、早起き、朝ご飯、排便ができるようにしましょう。
- ・朝、昼、夜の歯みがきをして、むし歯にならないようにしましょう。

★外出後や食事の前は、手洗いをしっかりしましょう。

★一日一回は、体を動かして運動しましょう。

- ・パワーアップビンゴなどできることを毎日やりましょう。

★ゲームをしたり、動画を見るときは、時間を決めましょう。

★3つの密（密閉空間、密集場所、密接場所）への外出は控えましょう。



健康診断の日程について

前回お知らせした健康診断の日程は、新型コロナウイルス感染症対応のため、全て延期させていただきます。

正しい手のあらいかた

