

# ほけんだより

おおさかしりつかんほくしょうがっこう  
大阪市立菅北小学校

れいわ 2 (2020) 年 5 月号  
令和 2 (2020) 年 5 月号

## 朝の健康チェックについて

朝起きてから、学校へ行くまでの健康状態  
をチェックして、気持ちのよい一日をスタート  
させましょう。



### 【からだについて】

- ☐ 熱はありませんか。
- ☐ せきはでていませんか。
- ☐ のどの痛みはありませんか。
- ☐ 息苦しさはありませんか。

☐ からだは、だるくありませんか。

毎日のからだの様子を健康観察表  
に記入して、担任の先生に提出  
しましょう。

### 【生活習慣について】

- ☐ 睡眠はじゅうぶんにとれていますか。
- ☐ 朝ごはんは食べましたか。
- ☐ トイレに行ってうんちがでましたか。
- ☐ 歯をみがきましたか。
- ☐ せいけつなハンカチ、ティッシュを持ちましたか。

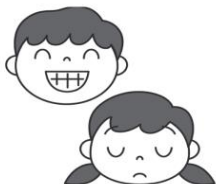


## おうちの方へ

朝の健康観察は、「見る」と「聞く」をお願いします。

### 表情

元気はあるようですか？  
それとも、ないですか？



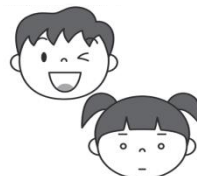
### 顔色

赤く熱っぽかったり、青白か  
たりしていませんか？



### 声

ハキハキと明るいですか？  
しずんで暗かったり、無言だ  
たりしませんか？



かんせんしょう  
感染症うつらない・うつさないために  
わたし  
**私たちにできること**

◆3つの密をさけよう

あつ  
**集まらない**



ちか  
**近づかない**



しき  
**閉め切らない**



ただせき  
じっこう  
◆正しい咳エチケットを実行しよう



マスクをつける  
(くち はな おお  
口・鼻を覆う)



ティッシュやハンカチで  
くち はな おお  
口・鼻を覆う



うで うちがわ  
腕の内側で  
くち はな おお  
口・鼻を覆う

ほごしゃ  
**保護者のみなさまへ**

まいにち うち たいおん そくてい けんこうかんさつひょう きろく ねが  
○毎日、お家で体温を測定し、健康観察表に記録をお願い

します。登校の際には、健康観察表を担任まで提出してください。

ねつ はいねつ どていどたか ばあい せき のど いた はなみず いきぐる  
○熱（平熱より1度程度高い場合）、咳・喉の痛み・鼻水・息苦しさ・

だるさ・頭痛・下痢などのかぜ症状がある場合は、登校をひかえお

家で休養してください。また、症状が治っても、治った翌日と翌々

日はお家で休養してください（出席停止となります）。

