

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 ねん がつごう
令和2(2020)年5月号

朝の健康チェックについて

あさお がっこう い けんこうじょうたい
朝起きてから、学校へ行くまでの健康状態
きも いちにち
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。

まいにち ようす けんこうかんさつひょう
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。

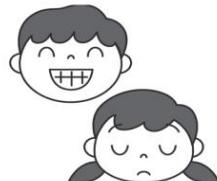


かた おうちの方へ

あさ けんこうかんさつ み き ねが
朝の健康観察は、「見る」と「聞く」をお願いします。

ひょうじょう 表情

げんき 元気はあるようですか?
それとも、ないですか?



かお いろ 顔色

あか ねつ 赤く熱っぽかったり、青白かつ
たりしていませんか?



こえ 声

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



感染症うつらない・うつさないために 私たちにできること

◆3つの密を避けよう

あつ
集まらない



ちか
近づかない



し
閉め切らない



◆正しい咳エチケットを実行しよう



マスクをつける
(口・鼻を覆う)



ティッシュやハンカチで
口・鼻を覆う



腕の内側で
口・鼻を覆う

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 へいねつ どてい どたか ば あい せき のど いた はなみす 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

うち きゅうよう しょうじょう なお なお よくじつ よくよく
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

じつ うち きゅうよう しうっせきていし
日はお家で休養してください(出席停止となります)。