



No. 1
 令和 2年 5月 22日
 大田区立開桜小学校
 校長 伊藤 均

みなさん、元気になっていますか？新型コロナウイルスのニュースが続き、稀かたり、不安な気持ちになったりする人がいるかもしれません。また、イライラしたり、眠れなかったり、食欲がでない人もいます。でも、それはめずらしいことではなく、当たり前前のことです。もし、自分のそんな気持ちや変化に気がついたときには、おうちのの人にその気持ちを伝えましょう。こころとからだのSOSに気がついて、自分を大切にしてくださいね。

継続は力なり！ 健康のために続けてほしい生活習慣

ひとりひとりの生活や学習スタイルはちがいますが、それらを支える基盤は健康と体力であることには変わりありません。さらに健康と体力を支えるものは、基本的な生活習慣です。以下の4つを心がけてみましょう。生活習慣も継続（つづけること）が大得意です。

手洗い・うがい

病気の予防が基本です！

歯みがき

1日1回は鏡を見てみがこう！

食べて、出す

朝食・快便はココロとカラダのスッキリのもと

笑顔であいさつ

おはよう こんにちは げんき？
 あそぼ またね
 ありがとうございます
 すみません ごめんなさい
 おやすみなさい
 お5 お2 お3
 笑門には福来たる！

保護者の皆様へ ★ 登校再開後のお願い ★

- 登校の際は、お様の様子を健康観察カードに記入していただき、必ず持たせるようにしてください。（6月の最初の登校日に6月分カードを配布します。それまでは5月分の余白に記入してください。）
- 朝から体調不良があるときは、無理して登校せずにご家庭で様子を見るようにしてください。
- 清潔なハンカチ、ティッシュなど毎日持たせてください。
- 登校時はマスクの着用をお願いいたします。
- 朝から37度以上の熱があるときは、登校後熱が上がってくることも考えられるので、ご家庭で様子を見るようにしてください。平熱が普段から高い児童につきましては、ご家庭の判断にお任せいたします。
- 登校後、体調が悪くなった場合は、発熱などに関わらず、電話連絡にて早退お迎え等の相談をさせていただきます。ご協力よろしくお願いたします。
- 5月に配布したガーゼマスクにつきましては、全児童同じものですので、使用される際には記名をお願いいたします。学校再開時にご家庭のマスク（色・柄OK）と一緒にご活用ください。

せっけんで手を洗おう ウイルスも手洗いで予防！

私たちは日頃、気づかないうちに手でいろいろなものをさわっています。もしもそこに細菌やウイルスがついていたら…
 どんどん広がっていきまいますね。
 細菌もウイルスもとても小さく、目には見えません。
 そこで、こまめに手を洗い、いつもきれいにしておくことが重要なのです。



おぼえよう！

洗い残しが 洗い方 多いところ

指先とつめの間は 手のひらでこする

親指と手首は 反対の手でねじる

指と指の間は 両手を組んですり合わせる

忘れないで！

手洗い 3つの約束

1 石けんを使う！

水だけでは細菌やウイルスをしっかりと落とすことができません。

2 水を流して洗う！

ためた水で洗うと、せっかく落としてもそのまま残ってしまいます。

3 水気をふきとる！

ぬれたままの手にまた細菌やウイルスが…。タオルやハンカチもきれいなものを。