



ほっとけんしつ

令和4年2月4日
第10号
上沖小学校保健室
おうちの人とよみましょう
家庭教配付

年が明けてからあつという間に1カ月が経ちました。まだまだ寒い日が続く2月ですが、
天気の良い日には日差しが少し強く感じることもあります。そして、2月4日は「立春」
といって暦の上では春が始まる日です。寒さで少し丸まった背中をピンと伸ばして元気に
過ごせるといいですね。



こんな時だからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずにつけてくれてありがとう。しっかり石けんを使って手洗いしてくれてありが
とう。いつも教室の窓や扉をあけて換気をしてくれてありがとう。人との距離を保ってくれて
ありがとう。感染症対策について考えながら生活してくれてありがとう。

自分や、自分の大切な人を守るため、もう一度正しいマスクの付け方について確認しましょう。
あと少し一緒に頑張りましょう！

1



鼻と口の両方をおおう

2



ゴムひもを耳にかける

3



すき間がないように
鼻とあごをかくす

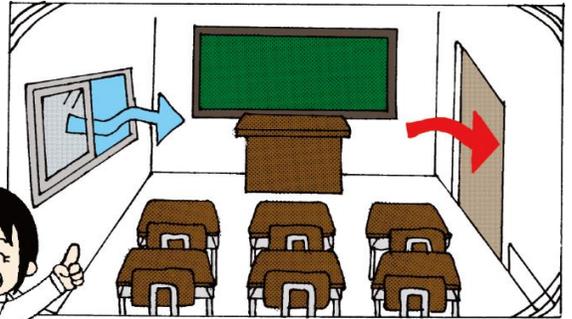
【保護者の方へ】

日頃より感染症拡大防止にご協力いただきましてありがとうございます。お子様の体調が悪
いときは、無理に登校せずにご家庭で様子を見てください。同居の家族に発熱や体調不良等
の風邪症状がある場合も、家で様子を見るようにしてください。どちらも出席停止扱いとなりま
す。また、登校後に発熱や体調不良等の症状が現れた場合はお迎えをお願いしています。ご
協力よろしくお願ひします。

へや かんき 部屋の換気をしよう

あたら しいくうきを教室に取り入れ、よごれたくうきを外へ出すために、まどまたはドアを2カ所以上開けましょう。片方だけしかまどが開いていないと、なかなかくうきが入りかわりません。

ぜひ、おうちでもやってみましょう！



チェックしよう

あなたの姿勢は大丈夫かな？

いま、このほけんだよりをよ読んでいるときのみなさんの姿勢はどうですか？ 学校では長い時間いすにすわっていることが多いので、普段からすわっているときの姿勢に注意が必要です。

座っているときの正しい姿勢

30cm以上はなす

タブレットを使うときは
かかとを固定し、
タブレットの角度を調整して、
背すじは伸ばそう！

背すじを伸ばす

からだ、つくえ、おひだ
体と机の間は
にぎりこぶし
ひとつ分

あし、うらぜんぶ
足の裏全部を
ゆか
床につける



姿勢がいいと
いいこと
いっぱい！

