



ほっとけんしつ

令和3年2月3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

感染症予防 取り組んでくれてありがとうございます!

かみおきしょうがっこう まいとし がつちゅうじゅん がつきゅうへいさ で
上沖小学校では、毎年1月中旬から学級閉鎖のクラスが出てくるなど、インフル
エンザが流 行 します。ですが今年度は、2月になってもインフルエンザの流 行 がありませ
ん。みなさんがしっかりよぼう せいか じぶん じぶん たいせつ ひと
予防をしている成果ですね。自分や自分の大切な人のためにできる
ことを、ひ つづ と く
引き続き取り組んでいきましょう。

マスクの正しいつけ方を学ぼう

顔のサイズに合ったマスクを広げてつけます。

顔とマスクの間にすきまがないようにおさえます。

鼻の形に合わせてワイヤーをおります。

あごの下までおおいます。

こんな使い方をしていませんか？

サイズが合っていない。顔とマスクの間にすきまができ、せきやくしゃみのしぶきが飛び出てしまいます。

マスクをあごにかける。あごについているウイルスなどがマスクの内側についてしまいます。

鼻が出ている。鼻からウイルスなどを吸いこんでしまいます。

マスクをよくさわる。マスクの表面についているウイルスなどが手についてしまいます。

【保護者の方へ】

日頃よりマスクのご準備ありがとうございます。ご協力のおかげで、お子様は毎日マスクを着用して生活できています。しかし、サイズが大きかったりゴムが緩かったりして、マスクから鼻が出ている姿を見かけることがあります。お子様にも伝えましたが、体を動かしたり、お話ししたりしてもずれない自分サイズのマスクかどうか、ご家庭でも改めて確認をお願いします。

心もポカポカ♡ あったかことば



こま 困っているとき、せんせい ともだち だいじょうぶ てつだ 声をかけてもらったことは
ありますか？また、そのとき、どんなきもちになりましたか？うれしかったり、もう少しがんば
ってみようと思ったりしたと思います。言った人も、言われた人もいい気持ちになる言葉が”
あったかことば”です。たくさんのあったかことばをつたあ ころ げんき すを伝え合っ、心も元気に過ごしましょう。

おはよう

しょうずだね

ごめんね

ありがとう

いっしょにあそぼう

おうえんしてるよ

すごいね！

おめでとう

じぶん つた ことば
自分の伝えたいあったか言葉を
ハートの中に書き込もう！