

ほけんだより

4月号

2020/04/20
唐津市立佐志小学校
文責：小宮エミ

* おうちの人といっしょに読んでください。

あした 明日21日（火）～5月6日（水）まで、りんじ きゅうこう 臨時休校になりました。

きゅうこうちゅう きそくただい せいかつ はや はや あき 休校中でも規則正しい生活（早ね・早おき・朝ごはん）をし、おうちのお てつだいをしましょう。そして、あき ゆうがた たいおん わす 朝と夕方は体温チェックを忘れずにごしてください。かぜのようなしょうじょう（せき、はな のど いた み かくいじょう）や37.5℃ 以上のはつねつが4日以上つづき ばあい、つよ 強いだるさや いきぐる さがある場合は、き こくしや せつしよくしやそうだん 「帰国者・接触者相談センター」に電話相談してください。

からつ ほ けん ふく しじ むしよ 唐津保健福祉事務所 ☎0955 (73) 4186

うけつけじかん へいじつ しはん じ はん 受付時間は平日8時半～17時15分。
きんきゅうじ じ かんが い けいび がいしやかいゆ たいおう 緊急時は、時間外でも警備会社経由で対応

ず～っとゲームしていませんか！？

けいたい 携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなどからは、つよ ひかり 強い光が出ています。この光を長時間見続けていると、め のう 目や脳などにさまざまな影 きょうがでます。たとえば、しりよく ていか 視力が低下したり、ず つう 頭痛やかた 肩こりがおこり疲れやすくなります。

そのほかにも、あそ 遊んでるうちにやめられなくなり すいみんぶ そく 睡眠不足になったり、あさお 朝起きられなくなります。

ゲームは時間を決め（午後8時以降はしません）、おうちの人との会話や読書の時間を増やしましょう。



ぜんこく きんきゅうじたいせんげん だ 全国に緊急事態宣言が出されました。子どもたちが笑顔で過ごせるように にほん じゅう せかいじゅう ふ ば とき おも 日本中、世界中でいま踏ん張る時だと思ひます。

こうせいろうどうしやう 厚生労働省のホームページより抜粋～

じぶん の自分のため、みんなのため、そしてたいせつ ひと 大切な人のため。わたし ひとり 一人ひとりが、できることをしっかりやっいていく。それがわたしたちの未来を作ります。

ねが お願い1：外出はできるだけひかえてください。

やむをえ えず 外出する場合には、マスクを着用していただくようお願いいたします。



外出控え



換気

ねが お願い2：「三密」（密集、密室、密接）を避けましょう。

しゅうだんかんせん 集団感染は、「換気が悪く」、ひと みつ あつ 人が密に集まって過ごすようなくうかん 空間、「ふ とく ていたすう 不特定多数の人がせつしよく 接触するおそれがたか 高い場所」というきょうつうてん 共通点があります。



密集回避

密室回避

密接回避

ねが お願い3：咳エチケット

（咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などをつか つか、くち はな 口や鼻をおさえること）やてあら 手洗いをねが お願いいたします。



咳エチケット



手洗い

みなさま じしん まも 皆様ご自身を守るため、そして、たいせつ ひと まも 大切な人を守るため、3つのおねが いへのきょうりよく 協力をお願いいたします。

