



R3・3・5

塩田西小 保健室

今年度も残りわずかに…

1年前は、突然の休校措置にみんながとまどった3月でした。あれから学校でも、おうちでも、人が集まることを避けながら過ごしてきた1年間でした。マスクと消毒をすることには、すっかり慣れて、新しい生活様式に変わった1年でした。全校のみんなが健康チェックをしっかりと行ったり、マスクをきちんとしていたり、おうちの方にもいろいろなことに気をつけていただいたおかげで、いつもの年よりも病気にかかる人も少なく、無事に1年を終える事ができそうです。ありがとうございました。



春休みの過ごし方について

暖かくなり、気持ちもウキウキする春です。でも、新型コロナウイルスは少なくなってきても、全くなくなってしまいうけではありません。いつどこで感染するか、わかりません。春休みも気をつけて生活しましょう。

2月22日に出された 年度末、年度始め（3/20～4/9）を迎えるに当たっての

長野県知事のメッセージより

年度末・年度始めは、日頃会わない方との接触機会が増える時期であり、感染拡大を抑制するため、この期間を「感染対策強化期間」とします。

① 地域間の往来について

- ・感染が広がっている地域には、できるだけ出かけない。
- ・その他の地域に出かけるときも、感染防止策をしっかりと行い、大人数での会食は控える。
- ・出かけるときは、2週間前から健康観察を行い、リスクが高い行動は控えていること。

② 日常生活について

- ・人と接するときはマスクを着用し、風邪症状などがあるときは、外出しない。
- ・体調が良くなっても2日以内は外出を控える。
- ・一緒に生活、勤務している人以外との会食はできるだけしない。
- ・会食するときは、3密にならないようにして、時間も長くないようにする。

おうちでも毎日体温を測って体調に気をつけたり、人と話をするときは、距離を保って（ソーシャルディスタンス）マスクをしたり、今までと同じように気をつけていきましょう。

出かけたり、お友達が訪ねてきたりしたときは、日記を書くように記録をしておくといひそうです。春休み中も健康チェックカードに記録しましょう。4月に登校するときには、また健康チェックカードを提出していただくようになります。よろしくお願いいたします。

ねん かん けん こう せい かつ
1年間の健康生活ふりかえりチェック! 

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



友だちとなかよくすごした



食後はきちんと歯をみがいた



ぐあいがよくないところをなおした

くつ **こんなはき方してないかな?**

最近足が痛いAさん。なんでだろう?
くつのはき方を見よう。



→ かかとをふんでいる

→ くつをはくときにテープ・ひもをしめ直さない

形がくずれたり、テープやひもがゆるくなったままはいていると、足を上手に固定できません。

こういうはき方を続けていると、無理に体のバランスを取ろうとして足の形が変わってしまうこともあります。

正しいくつのはき方

- ① くつに足を入れて、かかとをあわせる。
- ② くつの左右をおさえて、しっかり足と密着させる。
- ③ そのまま、テープやひもで固定する。

パツパツ!!



新学期、くつを新しくする人は、足にあったものを選びましょう!