

令和2年7月1日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

「夏とコロナウイルス」〇×クイズ

だんだんと暑くなり、熱中症にならないようにマスクをはずす場面がふえてきました。そこで、マスクをする理由やマスクをはずしたときの注意点などを、各学級でビデオを見ながら再確認しました。どれくらい覚えているか、クイズに答えてみましょう。

自分が元気だったら、マスクはしなくてもいい

× 自分が元気で、いつ、だれから感染するか分からないので、マスクは必要です。また、体は元気でも、コロナウイルスにかかっている場合があります。自分がかからない・相手にうつさないために、マスクは大切なのです。

マスクをはずして5分間おしゃべりをする、となりでせきを1回するのと同じである

○ マスクをしなくて5分間おしゃべりすると、約3000個のウイルスが飛んでいるそうです。おしゃべりをするときは、マスクをしているか友達と確認しましょう。



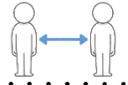
家だとマスクをはずしてもいいのは、家族ならおたがいにうつし合ってもいいからである

× 家族の一人一人が、外でうつらないように気を付けているからです。大切な家族のために、コロナウイルスを家に持ち帰らないように気を付けましょう。



マスクをはずしたら、まわりの人とときよりをとることが大切である

○ 「もしかしたら、自分はコロナウイルスにかかっているかもしれない」という気持ちをおすれずに。体育の時間や登下校中にマスクをはずすときは、きよりをとりましょう。



子供たちの感想

- ◆ なんておうちではマスクをはずすのかなと思っていたけど、家族がわたしのことを信じているからなんだなあと思いました。これからも気を付けたいと思います。
- ◆ 家でマスクをはずしていい理由を初めて知ったので、家族のためにもしっかり対策しようと思いました。
- ◆ これから暑くなってきてマスクをとることが多いと思うので、しっかりと友達と間かくをあけるように意識していきたいです。

7月のほけん行事

項目	日時	おこなう学年	調べること・注意すること
内科検診	8日(水)	4~6年	のど、心臓のおと、背骨などをみられます。運動検診アンケートもみてもらいます。
	15日(水)	1~3年	

ゲームやメディアと上手につきあおう

ゲームやメディアをコントロールできると何がいの？

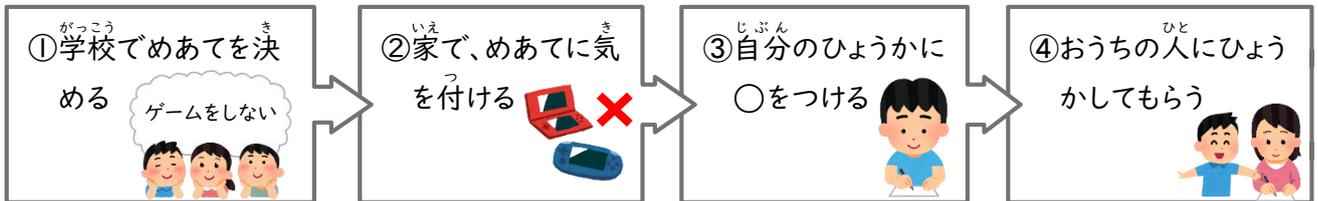
せいかつ
生活リズムがととのい、
こころ からだ げんき
心も体も元気にすごせる

め わる
目が悪くなりにくくなる

べんきょう うんどう かぞく
勉強や運動、家族との
じかん
時間がふえる

ゲームやメディアを使うときのめあてを守ろう!

7月8日から、毎週水曜日に、ゲームやメディアを使うときのめあてを学校で決め、メディアコントロールに取り組んでいきます。自分で決めためあてを守り、ゲームやメディアをしたい気持ちもコントロールできるようになりましょう。



おうちのかたへ

「ゲームやメディアと上手につきあおう!」の記入のお願い

7月8日から毎週水曜日に、ゲームやメディアを使うときのめあてを学校で決め、メディアコントロールに取り組んでいきたいと考えています。メディアコントロールを行うためには、各家庭での協力が大切になります。お子さんがめあてを守れるように、声かけのご協力をお願いします。

お子さんが記入されたら、「おうちの人のひょうか」という欄の当てはまるものに○を付けていただき、学校に持たせてください。ご協力、よろしくお願ひいたします。

〇月〇日	ゲームやメディアとのつきあい方のめあて	自分のひょうか			おうちの人のひょうか			先生の はんこ
		できた	まあまあ	できなかった	できていた	もう少し	できていない	
〇月〇日	テレビを30分見たら、10分目を休める	😊	🙂	😞	😊	🙂	😞	