

ほけんだより 6月

R2. 5. 28 大府市立神田小学校

今月の保健目標

「歯を大切にしよう」

約3か月の長い休校期間を経て、6月から学校が再開します。当たり前の日常が何てすばらしく、ありがたい日々なのかつくづく感じます。みなさんはどうですか？でも、ここで気を抜くと、コロナの第2波はいつ来るかわかりません。みんなの行動次第です。自分にできることをしっかりやり、明るい未来にしましょう。



新型コロナウイルスに負けない！

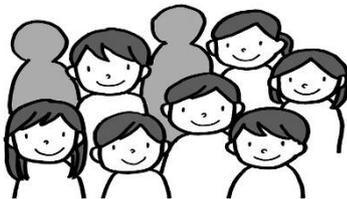
コロナウイルスは、咳やくしゃみなどからの飛沫感染や、ウイルスが、手を通してさわったものから人から人へ移る接触感染などからうつります。感染すると、高齢者や病気をもっている人など抵抗力が弱いと肺炎など重症化し、亡くなることもあります。また、感染しても無症状のまま、人に移してしまうこともあります。だから、十分予防に努めること、自分の健康状態をよく知り家族や周りの人に広げない注意が必要です。

1 健康チェック表を毎日持ってきましょう。

健康チェック表を忘れたり、体温を測っていない人は校舎は入れません。校舎に入る前にすぐに先生に言いましょう。その場で体温測定や健康チェックを行います。



2 三密をさける 三密って何？わかるかな？



集まらない



近づかない



閉め切らない

- 話す時はマスクをし、1m以上距離をとりましょう。(二人が横に並び、手を開き、手がふれない距離です。)
- 放課ごとに、両側の窓を開け、5分くらい窓を開けましょう。

答え (密集・密接・密閉)

2 ていねいな手洗い 30秒間、せっけんをつけて、指の間や手首などでていねいに洗いましょう。

手の正しい洗い方

1 手のひら

2 手の甲

3 つめ

4 指の間

5 親指

6 手首

7 水洗い

8 拭く

毎日きれいなハンカチと汗ふきタオルを持ってきましょう。

3 咳エチケット

- ・毎日マスクを必ずして登校しましょう。
- ・口だけでなく、鼻とあごもおおきましょう。
- ・マスク、ハンカチ、ティッシュがない時は、そでで口をおおきましょう
- ・マスクはひもを持って、はずしましょう。



※マスクをしていると、のどの乾燥に気づきにくくなります。水筒を持参し、こまめに水分補給しましょう。

4 規則正しい生活をしましょう。

抵抗力を高めて、病気を予防しましょう。できているかな？



3食しっかり食べる



早ね早起き



適度な運動

健康診断を行います



6 / 3 (水)	視力 ②6の1③6の2 身体計測 ④5の1	<p>・5年以外は、5月の分散登校で身体計測をしました。</p> <p>・1・2・3・5年…視力・聴力検査</p> <p>・4・6年 …視力検査のみ</p> <p><視力検査> メガネのある子は持ってくる。</p> <p><聴力検査> 前日に耳の掃除をしておきましょう。</p>
6 / 4 (木)	視力・聴力②3の1③3の2	
6 / 5 (金)	視力・聴力②2の1③2の2 視力 ④4の1	
6 / 8 (月)	視力・聴力②1の1③5の1 視力 ④4の2	
6 / 9 (火)	視力・聴力②1の2③5の2④あすなる	
6 / 10 (水)	身体計測 ②5の2	



お家の方へ

<コロナ感染予防>

まだまだ心配な日が続きます。毎朝、体温測定並びに健康チェック表の記入をお願いします。強い倦怠感や息苦しさ、かぜ症状や熱がある時は休養し、早めに受診してください。手洗い、早寝早起き朝ごはん、適度な運動などにご家庭で十分心がけ、予防に努めていただくようお願いします。

<健康診断結果>

健康診断の結果は、分かり次第お知らせします。聴力異常など、早めに受診した方がよい場合があります。保護者の方で判断し、感染予防に努めながら、無理のないよう受診してください。

<6月日本スポーツ振興センター掛け金>

全員加入です。保護者負担年額370円は5月の学年会費から払いました。ご承知おきください。

<スクールカウンセラー来校日>

6月2日(火) 9時30分～12時30分、9日(火) 1時～4時、30日(火) 9時30分～12時30分です。ご希望の方は、養護教諭谷澤まで、ご連絡ください。