

ほけんだより



神埼小学校
保健室
令和2年5月

臨時休校の期間は、規則正しい生活を送ることができましたか？家にいる時間が増えると運動不足になりがちですが、庭先でなわとびをしたり、家の中でストレッチしたりと、工夫して体を動かすようにしましょう。新型コロナウイルス感染症の広がりはまだまだどうなるかわかりません。手洗いをこまめに行い、咳エチケットを心がけましょう。規則正しい生活をする事で、『かからない・うつさない』ようにしましょう！

5月の保健目標

よい生活リズムをつくらう

5・6月も健康診断を行います。健康診断では、からだの発達の様子や病気・異常がないかどうか調べます。身体計測、視力検査、歯科検診のそれぞれの結果は全員に渡します。そのほかの検診については、お知らせがある人のみ渡します。病院などでくわしくみてもらって、その結果を学校にお知らせください。

5月の健康診断日程

月	日	曜	検査項目	場所	時間	学年	備考
5	14	木	内科検診	会議室	13:15～	1・2年生	体操服で受けます
	15	金	視力検査	保健室	1～3時間目	2年生	メガネを持っている人は持ってきましょう
			心電図検査	講堂	13:30～	1年生	体操服で受けます
	18	月	身体計測	保健室	1～3時間目	1年生	体操服で受けます
			眼科検診	講堂	13:30～	全学年	
	19	火	腎臓検診（尿検査）	保健室	8:30	全学年	前日に容器・紙コップ・プリントを渡します
	20	水	聴力検査	会議室	1～3時間目	1年生	
	21	木	聴力検査	会議室	1～3時間目	2年生	
	22	金	聴力検査	会議室	1～3時間目	3年生	
	25	月	聴力検査	会議室	1～3時間目	5年生	
	26	火	視力検査	保健室	1～3時間目	1年生	メガネを持っている人は持ってきましょう
	28	木	内科検診	会議室	13:15～	3・4年生	体操服で受けます
29	金	歯科検診	保健室	8:40～	4年生	歯を磨いてきましょう	

☆行事等の都合で、変更になる場合があります。6月以降の健康診断の日程は後日連絡します。

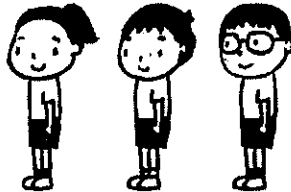
☆耳鼻科検診の日程は、現時点では決まっていません。決まり次第お知らせします。

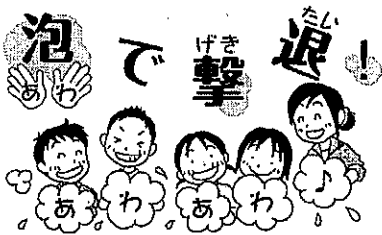
けんこうしんだん うけるときのルール

先生の話をよくきく

じゅんばんをすずかにまつ

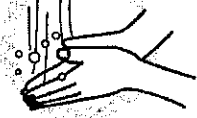
学校医さんにあいさつする





新型コロナウイルス感染症の予防には、手洗いがとても大事です！！
 石けんをよく泡立てて、手首や爪の間も洗いましょう。
 手を洗った後は、すぐに清潔なタオルやハンカチでふきましょう。
 友だちとタオルの貸し借りはしないようにしましょう。

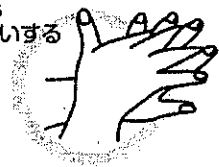
① みずなが 水を流しながらよく洗う



② せっけんを泡立てて、手のひらをこすりあわせるように洗う



③ 手のこどもこすり洗いする



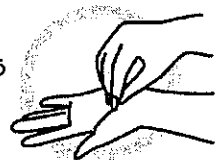
④ ゆび 指のあいだを洗う



⑤ おやゆびで親指と手のひらをねじり洗いする



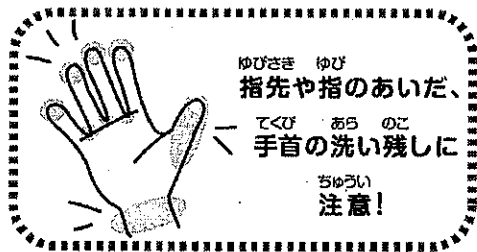
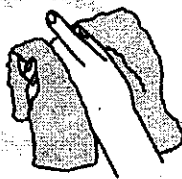
⑥ ゆびさき 指先や爪のあいだを洗う



⑦ てくび 手首も忘れずに洗う



⑧ 石けんをよく落とし、せいけつなタオルでふく



5月31日は「世界禁煙デー」です。

大人になったとき、あなたはたばこを吸いますか？吸いませんか？
 自分や周りの人の健康を考えて行動できる人になってほしいと思います。



こんなところにも影響が...

タバコの煙には、発がん物質が数十種類も含まれています。

タバコによるがんは、口や鼻、のど、肺など呼吸器のほか、食道や胃にも、できる場合があります。煙に含まれる成分が唾液に溶けて通るからです。また、肝臓や腎臓、膀胱、尿管など、体の中で不要になったものの処理にかかわる部分にも影響します。

「吸ってみようかな」と思ったとき、思い出してください。煙の通り道となるところすべてに、がんが起る可能性があることを。

からだ以外にも大きな危険が!

たばこに含まれる数多くの有害物質は、からだに深刻な影響を与えます。

しかし、たばこの危険は、それだけではありません。子どもの手の届くところにライターが置いてあったために起こった、火災や火傷などの悲しい事故が後を絶ちません。子どもたちは、大人がライターを使って火をつける様子を、興味を持って見ているのです。

- ◆子どもの前では、たばこを吸わない。
- ◆ライターは、絶対に子どもの目と手の届かない場所に置く。
- ◆子どもがライターをさわったら、きちんと注意し、二度とさわらせない。



5月31日 世界禁煙デー