



令和2年6月9日
明倫小学校 保健室



暑くなってきました！

気温や湿度が上がり、夏に向かうこのごろ。からだ暑さになれていないので、体調をくずすことがふえます。一年間の中でも、6月は、保健室への来室が多い時期です。急に暑くなった日は、「熱中症」にも注意が必要です。水分補給を心がけましょう。体調が悪いときにはムリをしないことも大切です。

フッ化物洗口をスタートします

6月10日(水) から始めます。

- ①音楽にあわせて、1分間
ぶくぶくうがいをします。
- ②紙コップに洗口液をはきだします。
- ③紙コップにティッシュペーパーを1枚入れます。
(自分のティッシュを使います)
- ④ふくろにコップをまとめます。

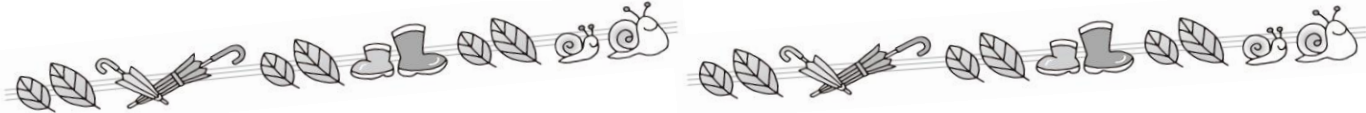
昨年まで、吐きだした洗口液は手洗い場に流していました。コロナ対策として、今年度からはティッシュで吸い取り処分する方法に変更します。

6月 健康診断

日	曜日	時間	学年	検診名
2日	火	13時30分	246年	眼科検診(下河辺先生)
3日	水	13時30分	3年	歯科検診(森田先生)
9日	火	9時30分	4年	校医検診(好川先生)
10日	水	13時30分	5年	歯科検診(森田先生)
12日	金	9時30分	6年	校医検診(好川先生)
18日	木	8時30分	246年	歯科検診(中西先生)

7月 健康診断

日	曜日	時間	学年	検診名
1日	水	13時30分	246年	耳鼻科検診(鷺崎先生)
8日	水	13時30分	135年	耳鼻科検診(鷺崎先生)



手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- ①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ②石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!