

ほけんだより 5月

令和2年5月18日

塩田小学校

保健室 宮崎弥生

さわやかで気持ちのいい日が続いています。新年度がスタートしてあっという間に1ヶ月が過ぎました。その間、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、みなさんは自宅待機の日々を送っていましたが、早ね早起きはできていましたか？ 朝ごはんは食べていましたか？ ウンチはできていますか？



これからの季節は、むし暑かったりひんやりしたりする時間もあり、体調をくずしてしまう人が出てくるかもしれません。衣服を調節しながら生活習慣を整えましょう。また、暑い日が多くなってきましたね。熱中症にも気をつけて過ごしましょう！



「早ね」・「早おき」・「朝ごはん」
「朝うんち」できていますか？

①生活習慣を整えよう(早ね・早おき・朝ごはん)

睡眠不足はけがのもと！たっぷり睡眠をとり、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。朝ごはんのみそ汁は熱中症予防にもなりますよ！

②こまめに水分補給をしよう

こまめに水分をとって熱中症に注意しましょう！
「のどがかわいた」と思う前に飲むといいですよ。



③手足のつめを切っておこう

つめが伸びていると友達にけがをさせたり、つめがわれたりして友達や自分が痛い思いをします。手のひら側から見たときにつめが見えないくらいがベストです！



【おうちの方へ】

毎日の健康観察カードの記入ありがとうございます。しばらくの間、継続していきますので、今後も引き続き、検温や体調のチェックをよろしくお願いします。

ほけんぎょうじ
これからの保健行事



発育測定	5月14日(木)～21日(木)までに全学年実施
尿検査	6月10日(水) 全学年(前日に配布します)
歯科検診	6月11日(木) 全学年
内科検診	6月16日(火) 1. 2年生
	6月18日(木) 3. 4年生
	6月25日(木) 5. 6年生

内科検診の時に、運動器検診、結核検診を含んで診ていただいています。

*フッ化物洗口 6月19日(金)より開始します

出典：首相官邸 HP

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

がっこう そとあそ きゅうしょく まえ
学校では、外遊びのあと、給食の前、トイレのあと、そうじのあとには
て よ
手あらいをするよう呼びかけています。

て かた じょうき て あら おな おこな
手のあらい方も上記の「①手洗い」と同じように行っています。

がっこう ひ つづ よぼう おこな
学校でも引き続き予防を行っていきますので、

じたく て こえ ねが
ご自宅でも手あらいの声かけをよろしく願います。