

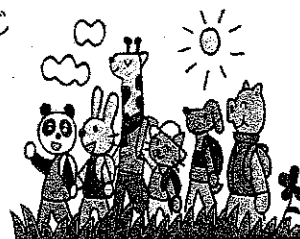


ほけんだより 5月号



令和3年5月
所沢市立明峰小学校
保健室

ゴールデンウィークも終わり、朝は涼しい日でも、昼は夏のような暑さを感じる日も出てくるようになりました。気温に合わせて衣服を調整したり、暑い日は水分を多めに持ってきたりするなど、快適に過ごせるよう工夫しましょう。毎日外で体を動かしていると、少しずつ体が暑さに慣れ、暑い夏に向けて体の準備が整ってきます。休み時間は外に出て、たくさん遊びましょう！



【5月の健康診断スケジュール】

実施日	検診項目	時間	対象	場所
12日(水)	尿検査1次	登校後	全学年	各教室で回収
13日(木)	尿検査1次(2日目)	登校後	未提出者	保健室に提出
14日(金)	心電図検査	9:00～	1年生・昨年度欠席者	プラタナス
18日(火)	耳鼻科検診	9:00～	全学年	保健室
25日(火)	内科検診	13:20～	1・2年生	保健室
26日(水)	眼科検診	13:30～	1・2・3年生・かがやき	プラタナス
27日(木)	歯科検診	9:00～	1・2年生・かがやき	保健室
28日(金)	尿検査2次	登校後	該当者	保健室に提出

※4月の保健だよりの内容から1部変更になりました。

《耳鼻科検診の日》

- ☐ 前日に耳そうじをしておきましょう
- ☐ 髪の毛が耳にかからないようにしておきましょう

《眼科検診の日》

- ☐ 普段めがねを使っている人は忘れずに持ってきてしょう。
- ☐ 前髪が目にかからないようにしておきましょう

《歯科検診の日》

- ☐ 朝食後、必ず歯を磨いてきましょう

《おうちの方へ》

目の健康に関するアンケートについて

眼科検診を担当する学校医の先生より依頼を受け、眼科検診の際の参考資料として、お子さまの目の健康に関するアンケート用紙をお配りしています。提出期限は5月21日(金)です。ご協力お願いいたします。

発育測定結果について

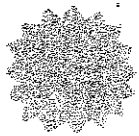
例年、健康カードでお知らせしていた発育測定の結果ですが、今年度から所沢市統一で、健康診断結果の取り扱いがデータ管理へと移行することになり、発育測定の記録をプリントアウトしたものを配布する形に変更となりました。健康カードのように、学校への返却は必要ありませんので、ご家庭で確認し、保管をしてください。ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。

新型新型コロナウイルスおさらい

なかなか終わりの見えないコロナウイルスとの戦い。今では毎日のマスクや手洗いは当たり前で、特に意識することもなくなってきたかもしれませんが、学校の中ではたくさんの対策が行われています。まだまだ気が抜けない状況なので、改めて、新型コロナウイルスについて、おさらいしましょう。

コロナウイルスってどんなもの？

ヒトや動物に感染していろいろな病気の原因となるよ。



花粉
30 μm



細菌
1 μm



ウイルス
0.1 μm

コロナウイルスとはめには見えなくてとても小さい！

どんな症状がある

ねつ だるさ せき 息苦しさ
におい・あじがいつもと違う



症状がない人もたくさんいます。
症状がない人からも感染します。



だから自分が感染しているかもしれないと思って行動することが必要！

どうやって感染するの？

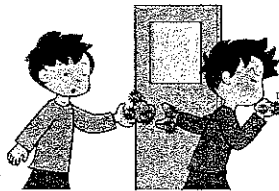
ひまつ感染

つば・せき・くしゃみで出たしぶきにウイルスがいて、そこからうつる。



大声を出すとウイルスもたくさん出るよ

せっしょく感染



ウイルスがついているものをさわった手で、口・目・鼻をさってしまっ
てうつる。

感染しないために

せっけんでの手洗い



正しい手洗いの方法

① 手をぬらして石けんをつけ、手のひらをこする	② 手の甲をこする	③ 指先・爪の間をこする
④ 指の間を洗う	⑤ 親指と手のひらをねじり洗い	⑥ 手首も洗い、石けんをきちんと洗い流して、拭く

参考文献：厚生労働省「マメに正しい手の洗い方」

アルコール消毒

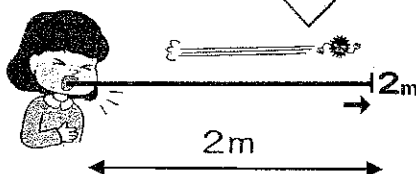


手が汚れていると効果が
ないとも言われているよ

マスクの着用



ひまがつ飛ぶのが
だいたい2メートル



ソーシャルディスタンス
ひととの距離をとろう

