

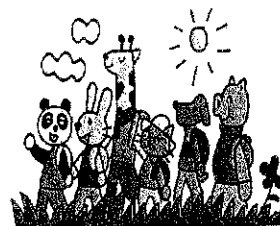


ほけんだより 5月号



令和4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節したり、暑い日
は水分を多めに持ってくるなどして、快適に過ごせるように工夫しましょう。
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
13日(金)	心電図検査	9:00~	1年生	プラタナス
17日(火)	内科検診	13:30~	1・2年生	保健室
19日(木)	歯科検診	9:00~	3・4年生	保健室
27日(金)	尿検査1次	登校後	全学年	各教室で回収
30日(月)	尿検査1次	登校後	27日未提出者	保健室に提出

＜心電図検査＞

- ☐ じっと寝ていればすぐに終わります。
- ☐ 直前に激しい運動をしないようにしましょう。

＜尿検査＞

- ☐ 1日目に提出できるように、忘れないための工夫をしましょう。
- ☐ 1時間目の休み時間までに必ず提出してください。

＜歯科検診の日＞

- ☐ 朝食後、必ず歯を磨いてきましょう。

＜保護者の皆様へ＞

今年度も、子供たちが健康で、安心して学校生活を送れるよう、健康診断を実施しております。検診の結果、異常が見つかった場合には、医療機関受診をお勧めする手紙をお渡ししています。学校で行われる健康診断はスクリーニング検査のため、受診の結果、「異常無し」と診断されることもあります。学校検診の意義をご理解いただき、お知らせの手紙を受け取りましたら、お早目に医療機関を受診していただき、結果を学校までご報告いただきますようお願いいたします。

また、今年度も全ての健診終了後、健診結果を全て記載した、「けんこうのきろく」を全員に配布いたしますので、ぜひお子様と一緒にご覧いただき、自分の体に興味を持つ機会としていただければと思います。

おしらせ

5/16(月)から6/3(金)まで、養護教諭の教育実習生として、より

発生

がいっしやいます。

よろしく
お願いします。



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。

どんな症状がある

ねつ だるさ せき 意苦しさ
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懸って行動することが必要！

どうやって感染するの？

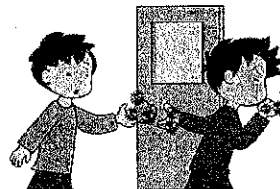
ひまつ感染

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

せつしよく感染



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

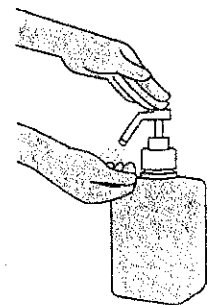


正しい手洗いの方法

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「マフに正しいの洗い方」

アルコール消毒

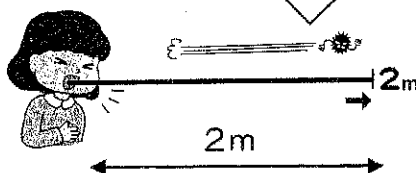


手が汚れていると効果が
ないとも言われているよ

マスクの着用



ひまつが飛ぶのが
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

