

# ほけんだより

2020. 5. 28  
横浜市立岡津小学校  
保 健 室

緑のさわやかな季節になりました。この時期、急に気温が高くなると、からだ暑さに慣れていないため**熱中症**になることがあります。こまめな水分補給をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の感染対策のため休校が続いています。規則正しい生活を送ることができていますでしょうか？学校再開に向けて、「早寝早起き・朝ごはん！」規則正しい生活を心がけるよう、ご協力をお願いします。

また、元気に会えることを楽しみにしています。引き続き「検温・手洗い・うがい・換気・マスク着用・ソーシャルディスタンス」をお願いします。

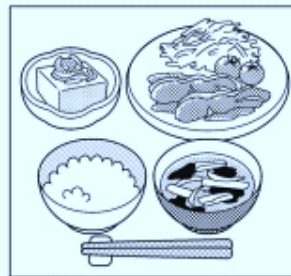
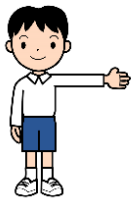
## 【ウイルスに負けない体づくり！！】



雨の日も明るいところで朝の光を浴びて体を目覚めさせます。



朝食をしっかり食べてトイレに行き、体の調子を整えます。



栄養バランスのよい食事をとります。



お風呂で体を洗って清潔な下着を身につけます。



夜ふかしせずに十分な睡眠をとります。



自粛生活で、私たちの心とからだは知らず知らずのうちにストレスを感じています。

不安なことや心配なこと、困ったことがありましたら、担任・児童支援専任・養護教諭など学校へご相談してください。



### ～岡津小の学校医の先生～

- |        |          |                  |
|--------|----------|------------------|
| 内科・・・  | 西井 康人 先生 | 【にしいクリニック】       |
| 歯科・・・  | 青木 浩史 先生 | 【ブルーラインデンタルオフィス】 |
| 眼科・・・  | 坂西 京子 先生 | 【満尾医院】           |
| 耳鼻科・・・ | 野口 浩男 先生 | 【いずみ野耳鼻科医院】      |
| 薬剤師・・・ | 出来田裕子 先生 | 【西が岡薬局】          |



定期健康診断は延期となっています。学校再開後、改めてお知らせします。

○手洗いの仕方について、もう一度ご確認ください！  
学校再開後、毎日清潔なハンカチ・タオルを忘れずに持たせてください。  
ご協力をよろしくお願いいたします。



感染症対策へのご協力をおねがいします

# ！手洗い

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。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。  
**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前**などこまめに手を洗います。

## 正しい手の洗い方

手洗いのポイント  
・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



① 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。



② 手の甲をのばすようにこすります。



③ 指先・爪の側を食入りにこすります。



④ 指の間を洗います。

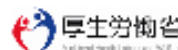


⑤ 薬指と手のひらをねじり洗います。



⑥ 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。



厚生労働省

検閲

