

ほけんだより 10月号



令和2年9月30日
横浜市立綱島東小学校
校長 三橋 国雄
養護教諭 針生さとみ

9月に入り秋の訪れを感じる季節になりました。肌寒い日もありますが、夏のような暑い日になるときもあります。寒暖差に対応ができるような、上着を用意しておきましょう。

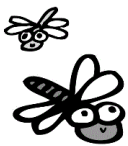
◎10月の健康診断 ～準備をしておきましょう～

1	木	歯科検診	3・6年生	朝必ず歯みがきをしましょう	
5	月	聴力検査	3年生	前日までに耳そうじをしましょう	
6	火	聴力検査	5年生	前日までに耳そうじをしましょう	
9	金	聴力検査	個別級	前日までに耳そうじをしましょう	
14	水	尿検査1次回収日	全学年	朝忘れずに、尿をとりましょう	
15	木	歯科検診	1・4年生	朝必ず歯みがきをしましょう	
20	火	心電図検査	1年生	体調を整えておきましょう	
22	木	耳鼻科検診	1・4年生と 希望者	前日耳そうじをしましょう	
28	水	尿検査2次回収日	2次対象者 1次未提出者	朝忘れずに、尿をとりましょう	
29	木	歯科検診	2・5年生	朝必ず歯みがきをしましょう	

◎暑い日、寒い日に対応できるようにしましょう

秋になっても…

きゅうなあつさに注意



【あつい日】

- ・あせふきタオルを用意
- ・ぼうしをかぶろう



【寒い日】

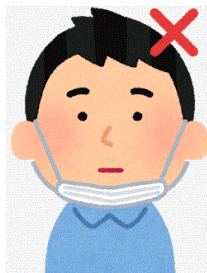
- ・脱ぎ着しやすい上着を用意

◎正しくマスクをつけましょう ～こんなつけ方していませんか？～

ただしいマスクのつけかた



あごにつけるマスク



はながでているマスク



※口や鼻がでてると、ウイルスが体に入り、マスクをつけていないのと同じです・・・
毎日正しくマスクをつけましょう。

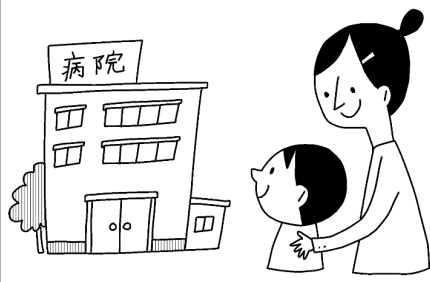
ほごしゃ みなさま
保護者の皆様へ

◎朝から体調不良がある場合はご家庭で静養させてください

季節の変わり目の中で、気温の寒暖差もあり、体調不良で来室する児童も多くみられます。体調不良の原因を聞くと、昨日から体調不良が続いている場合や、朝から体調が悪いまま登校していることもありました。おうちで大丈夫だと思っても、登校後、熱が上がる等悪化する傾向が多いです。朝の健康観察を丁寧に going to 行っていただき、体調不良がみられる場合は、ご家庭でゆっくり静養していただきますようお願いいたします。

◎受診のお勧めをもらったら、病院の受診をお願いいたします。

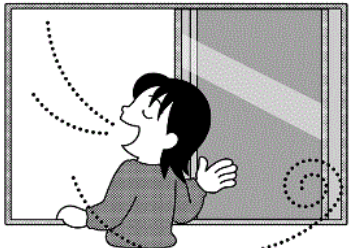
各健康診断終了後、受診のお勧めをもらったら、病院受診をお願いします。受診が終わりましたら、受診のお勧めを学校にご提出ください。お手数ですが学年、氏名を記入する箇所にご記入いただきますようお願いいたします。



#コロナに負けるな!

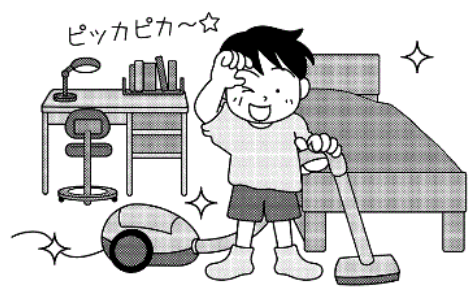
がまんの
毎日に
イライラする
ときは...

窓を開けて、深呼吸

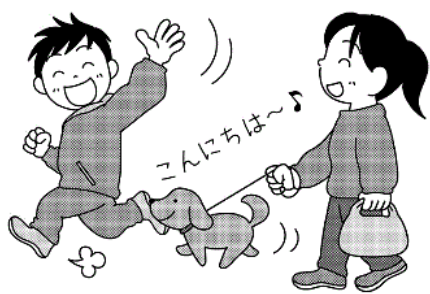


こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう!

お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩



軽い運動を続けましょう。



マスクを
はずして、

からだを
うごかしたら、スッキリするよ!