

保健だより

NO. 1

新しい一年のスタートです！

色とりどりの花もさきほこり、ピカピカの1年生114名をむかえて、新年度が始まりました。養護教諭の白石明希です。これから、みなさんが元気にすごせるようにお手伝いをします。気分が悪い時やけがをした時、からだのことや健康のことについて知りたい時、心配なことがある時はいつでも保健室に来てください。

「保健だより」では、元気で安全にすごせる事を願って、保健に関するいろいろな行事や、からだと健康についてお知らせをしていきます。

朝の健康観察をお願いします

朝の健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。引き続き、感染症対策として、次の取り組みをお願いします。

① うがい・手あらいをする

教室に入る時、給食の前後、そうじの後、トイレの後、共有のものを触った時、せきやくしゃみ、鼻をかんだ時には必ずやります。蒙でも忘れずに。

② 早ね・早おき・バランスのよい食事

規則正しい生活をすることによって、体のめんえき力が蓄まり、病気にかかりにくくなります。

③ せきエチケット（周りの人にせきやくしゃみをかけない）

- (1) せきやくしゃみをする時には、口と鼻をおおう
- (2) 使用したティッシュはすぐにゴミ箱にすてる
- (3) マスクを正しくつける

④ 部屋の空気の入れかえ

こまめにまどをあけましょう。ウイルスが外へ出て行きます。

⑤ 毎日の健康観察（検温）

毎朝、体温を計り自分の体調をみて、少しでも具合が悪いときは、無理をして登校しないようにしてください。

⑥ できるだけ人ごみに出ない

⑦ ソーシャル ディスタンス（できるだけ2メートル、最低1メートル空ける）



けんこうしんだんが はじまります

| つき | ひにち | ないよう | ちゅういてん |
|-----|-------|---------------------|--|
| 4月 | 19日 | 計測 6年 | <p>たいいくぎを わすれずに もってこよう</p>  |
| | 20日 | 計測 5年 | |
| | 21日 | 計測 4年 | |
| | 22日 | 計測 3年、個別級 | |
| | 23日 | 計測 2年 | |
| | 30日 | 計測 1年 | |
| 5月 | 6日 | 聴力 5年 | みみそうじをしましょう |
| | 7日 | 聴力 3年 | |
| | 10日 | 聴力 2年 | |
| | 12日 | 内科検診 1、2年 | あさ はみがきをしよう |
| | 13日 | 歯科検診 4、6年 | |
| | 14日 | 聴力 1年 | みみそうじをしましょう |
| | 17日 | 聴力 個別級 | |
| | 19日 | 内科検診 3、4年 | あさわすれずに もってこよう! |
| | 21日 | 尿検査 全学年 | |
| | 24日 | 視力 6年 | |
| | 26日 | 内科検診 5、6年、個別級 | メガネを わすれずに もってこよう |
| | 28日 | 視力 5年 | |
| 31日 | 視力 4年 | あさ はみがきをしよう | |
| 6月 | 3日 | 歯科検診 1、3年 | |
| | 4日 | 歯みがき週間 (10日まで) | カラーテスターを配ります |
| | 7日 | 尿検査 (二次) | |
| | 10日 | 耳鼻科検診 1、4年全員 他学年希望者 | みみそうじをしましょう |
| | 11日 | 心電図検査 (1年、2年以上未受診者) | |
| | 14日 | 視力 3年 | メガネを わすれずに もってこよう |
| | 15日 | 視力 2年 | |
| | 17日 | 歯科検診 2、5年、個別級 | あさ はみがきをしよう |
| | 18日 | 視力 1年 | メガネを わすれずに もってこよう |
| | 21日 | 視力 個別級 | |
| | 24日 | 眼科検診 全学年 | |
| | 25日 | 色覚検査 4年希望者 | |