

●おうちのかたへ

- ・「健康観察票」ですが、6月より月の最終日に回収をさせていただきます。(市よりの要請のため) 1か月間保管ののち、学校で処分をさせていただきます。返却を希望される場合は、保健室までご連絡をいただきますよう宜しくお願いいたします。
- ・政府より配付される「布マスク」の2枚目をお配りいたします。給食も開始となりますのでご活用ください。ご使用の際は、記名をしていただくと助かります。(学校では外すこともあるため)

健康診断をはじめます!!

7月より「健康診断」を行います。学校医の先生による検診等は9月以降になりますが「身長や体重」などは7月より学年ごとに行っていきます。学年、クラスで実施日が異なります。予定をしっかりと確認して、計測がスムーズにできるよう準備をしておいてください。

〈7月の健診予定〉

- ・身体計測(身長・体重) . . . 全学年
- ・視力検査 . . . 全学年
- ・聴力検査 . . . 1、2、3、5年生
- ・色覚検査 . . . 4年生希望者のみ



健康診断 なぜするの？

① どれくらい成長した？

昨年の自分とどれくらいちがうかを
確かめることも大切です

② 病気の疑いは？

勉強や運動など学校生活を送るうえで
注意することがないか調べます

③ 自分のからだは？

今の自分の体の状態を知って
日々の生活に生かしていきましょう



●準備をしっかりと●

<p>●体育着やメガネなど持ち物を チェック</p> 	<p>●耳そうじをしておく</p> 
<p>●検診のじゃまにならない髪型 にする</p> 	<p>身長をはかるときは、髪を上でむすんだり、留めたりしない。</p>

「新型コロナウイルス感染症」の予防をし安全にすすめていきたいと思います。

そのためにも、準備をよろしくをお願いします。



ほけんだより



2020. 6

家庭数配付

横浜市立美しが丘西小学校
保健室



学校が再開され1か月ほどがたちました。分散登校や午前授業など今までと違った学校生活、また、長いお休みの後で少し疲れを感じるころでもありますね。「疲れたな」と感じたら、心とからだをゆっくりと休めてあげることも大切です。

感染症予防のポイント

- 感染源を絶つ (健康観察)
- 感染経路を断つ (手洗い・咳エチケット)
- 抵抗力を高める (規則正しい生活)

色々な予防があるとは思いますが、小学生でも大人でも、一人ひとりがしっかり取り組めることをしっかり取り組んでいくことが大切です。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い

コロナウイルスは体の中に入るとふえていくことはできますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつくものによって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスをさわると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が・・・

そこで大切なことは・・・手洗い

1. 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
2. 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染力を失わせるもので、もっとも効果的です。

指先、指の間、手首、
手のしわ など
ウイルスが残りやすいところを
特にしっかりと洗うことが大切!!

▼マスクと熱中症予防

「新型コロナウイルス感染症」予防のため、「マスクの着用」が大切となってきますが、これから夏に向けて気をつけていかなければならないのが「熱中症」です。学校は、大勢の人が一緒に活動をするため、原則「マスクの着用」をしていきますが、登下校、あそびの時間、体育の時間など「熱中症」の危険がある場合は外して活動することもあります。

ただし、その時に気をつけることは「人とのきより」「会話の声の大きさ」です。

いつもより「人とのきよりをとる」「話をするときのきよりや大きさ」に注意しましょう。