



令和2年7月2日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川 絹子
養護教諭 遠藤 梨那

段階的に学校が再開し、1か月が経ちました。給食も始まり子どもたちは、笑顔でおいしく食べていました。学校の生活にも慣れてきている様ですが、きっと頑張っている分疲れが出てくると思います。ご家庭での様子はいかがでしょう。頑張っていることや楽しかったこと等、お話しを聞いてみてください。

先日、朝会でこれからは感染症予防をしながら生活していくこととお話ししました。今年度の保健目標は「感染症予防のためにからだところを元気にしよう」です。平沼小学校の子どもたちが、自分のからだをまもり豊かな心を育くみながら、感染症にならないようにと願っています。

7月 健康診断が始まります！

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	5組
身体計測	8 (水)	7 (火)	6 (月)	3 (金)	2 (木)	1 (水)	9 (木)
視力検査	17 (金)	16 (木)	15 (水)	14 (火)	13 (月)	10 (金)	9 (木)
聴力検査	27 (月)	22 (水)	21 (火)		20 (月)		28 (火)

※色覚検査は1年生の希望者で
7月29日(水)に行います。

結果はすべての健康診断終了後に健康手帳に記入してご家庭へ返却します。(12月頃の予定)校医さんによる健康診断は9月から始まり結果によっては、随時「受診のおすすめ」をお渡しします。

健康診断による感染症対策

今後は、感染症対策をして、健康診断を行っていきます。

- 検査前後の手洗い
- 室内の換気
- 機器や器具の消毒
- 密にならない工夫(部屋には10人程度、廊下に並ぶ時は距離を取って並ぶ)
- マスク着用
- 検査者の手袋着用
- 床に座らない指導

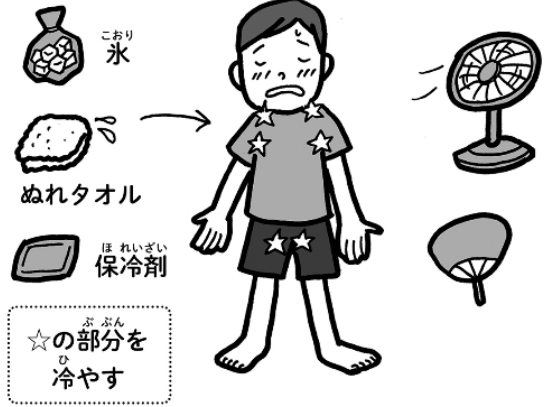
ほけんもくひょう
7月の保健目標

すいぶんほきゅう ねっちゅうしょう よほう
水分補給をして熱中症を予防しよう

こんなことは、ないですか？

もし、^{ねっちゅうしょう}熱中症になったら、どうするの？

めまい ^{かお}顔のほてり
立ちくらみ ^{ふらつき}
頭痛 ^{きんにくつう} 筋肉痛 ^{はきげ} 吐き気
体のだるさ ^{あせ} ひどい汗
けいれん ^{きんにく} 筋肉の硬直



しすうし **WBGT 指数を知っていますか？**

あんぜん ちゅうい けいかい げんじゅうけいかい きけん
安全 注意 警戒 嚴重警戒 危険



学校では、WBGT指数を参考にして水分補給や日陰での休憩をしています。指数によっては、体育や休み時間の外遊びを中止にすることがあります。また、ソーシャルディスタンスを配慮してマスクをはずし、体育等の教育活動をおこなっております。

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意！

うん どう
運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
あけて風通しをよく



すいぶん えんぶん ていきてき
水分や塩分を定期的に
取る（のどが渴く前に）



たいちよう わる
体調の悪いときには
無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食
すいみん ちようしょく
しっかり睡眠・朝食
たいちよう ととの
体調を整えておく