

すくすく 保健だより

今年は新型コロナウイルスの影響で、いつもとは違う春を迎えています。みなさんは、家ではどのように過ごしていますか？家の中にいることが今、自分や周りの命を守るために一番大切なことですが、長い休みが続くと、ついつい夜ふかしをしまったり、運動不足になったりと、「生活リズム」が乱れてしまうこともあります。また学校が始まる日を、心も身体も元気いっばいな状態で迎えられるよう、一人ひとりが、家の中で、今できることに取り組みましょう！

毎日、健康観察をしましょう

- ①目覚めはどうか？ ②体温計で体温を測ろう ③便の量と硬さはどうか？ ④食欲はあるかな？



昨日の夜は何時に寝たかな？寝る前はどんなことをしていたかな？

学校で配られた健康観察票（黄色）に、
①朝の体温、
②その他の症状を書きましょう。



身体に必要なぶんの水やごはん、運動量は足りているかな？便はみんなの身体の中のことを、こっそり教えてください。



朝ごはんは、1日元気に過ごすためには欠かせません。しっかり食べてエネルギーをたくわえましょう。

早寝早起き、できる範囲での運動、栄養バランスの整った食事で、ウイルスに負けないからだをつくらう！

せきエチケットクイズ!!

01 せきやくしゃみをして、マスクをしていれば口をおさえなくてもいい。→ ○か×か

02 くしゃみしたら、1メートル先までしぶきが飛ぶ→ ○か×か



健康診断の延期のお知らせ

毎年、4月～6月に行っている健康診断は、今年度は感染症予防を最優先に考え、

★教職員が測定できる健康診断（発育測定、視力検診、聴力検診）
→学校が始まり次第、実施

★校医さんを学校に迎えて行う健康診断（内科検診、眼科検診、耳鼻科検診）
→9月以降の実施

を予定しています。1年生と、昨年末検査の2年生が対象の心臓検診は日程調整中です。すべての検診の詳しい日程が決まりましたら、また書面にてお知らせします。よろしくお願いいたします。

クイズの答え

01 せきやくしゃみをして、マスクをしていれば口をおさえなくてもいい。

答え→ ×

マスクと顔の間にあるすきまなどを通してしぶきに含まれるばい菌やウイルスがマスクの外に飛ぶことがあります。ひじなどを使ってマスクの上からも口をおさえましょう。

02 くしゃみしたら、1メートル先までしぶきが飛ぶ。

答え→ ×

マスクをせずにせきやくしゃみするとウイルスが2メートルから3メートル飛ぶと言われています。（厚生労働省）そこで大切になるのが、「せきエチケット」！せきやくしゃみをするときは、周りの人から顔をそむけましょう。

保健室から

いつも教育活動へのご理解とご協力、ありがとうございます。学校でも、毎日健康観察を行って、子どもたちの顔色や様子を見ています。学校と家庭の両方から子どもを見守り、心と身体のサインにいち早く気付ける体制をみんなでつくっていきたく考えております。今後とも、よろしくお願いいたします。

