

ほけんだより



旭丘小 保健室

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんかくだい}感染^{ほうし}拡大^{なが}の防止^{やす}のための^あ長い^{がっこう}お休み^{さいかい}が開^あけ、ようやく^{せい}学校^{かい}が再開^{かい}しました。お休み^{やすみ}の間^{あいだ}、どのように^す過ご^すしていましたか？これから^{せい}生活^{かつ}のリズム^{とどの}を整^{ととの}えて、元^{げん}気に過^すごしましう。また、手^て洗^{あら}い、マ^まスク^つは続^{つづ}けましう。そして食^{しょく}事^じや睡^{すい}眠^{みん}もしっかりとり、ウ^まイル^{つよ}スに負^まけな^{つよ}い強^{つよ}いから^つだ^つを作^{つく}りましう。



気をつけて！



「手洗^{てあら}い」と「手^{しゆ}指^{しゆ}消^{しょう}毒^{どく}」

朝^{あさ}登^{とう}校^{こう}した時^{とき}、トイ^あレ^との^あ後^ご、給^き食^{じよく}の前^{ぜん}後^ご、清^{せい}掃^{そう}の^あ後^ご、マ^まスク^つをさ^あわ^あつた^あ後^ごには手^て洗^{あら}いを^あし^あま^あす。函^と書^{しよ}室^{しつ}やわ^わく^わく^わラ^らン^らド、コ^こン^こピ^ひユ^ゆー^てタ^たー^しョ^しウ^うに^は、手^{しゆ}指^{しゆ}消^{しょう}毒^{どく}アル^あコ^こール^るが^あい^いて^あり^あま^あす。「入^{はい}る^とき」と「出^でる^とき」にワ^わン^わプ^わッ^わシ^しュ^しマ^まシ^しウ^う。



マ^まスク^つと肘^{ひじ}で「咳^{せき}エ^えチ^ちケ^けツ^つ」

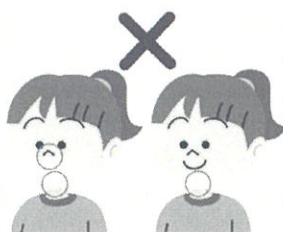
マ^まスク^つを^あし^あて^あい^いて^あも、く^くしゃ^{しゃ}み^みや^やせ^せき^きを^あす^するとウ^うィ^いル^るス^すは^あ外^{そと}に^あい^いで^でま^まい^いま^ます。だ^だか^から、く^くしゃ^{しゃ}み^みや^やせ^せき^きを^あす^する^とき^きは、マ^まスク^つを^あし^あて^あい^いて^あも肘^{ひじ}の^{うち}内^{うち}側^わで^あガ^がー^あド^どし^しマ^ます。



マ^まスク^つは「鼻^{はな}・口^{くち}・あ^あご」

せ^せっ^せか^かく^くマ^まスク^つを^あつ^つけ^けて^あい^いる^るの^のに、た^ただ^だ正^{ただ}しく^くつ^つけ^けて^あい^いない^いひ^{ひと}が^あい^いま^ます。マ^まスク^つは「鼻^{はな}・口^{くち}・あ^あご」の^の3^{さん}つ^つが^あい^いれ^れる^るよ^よう^うに^にす^する^るこ^こと^とが^あポ^ポイ^イン^ント^トです。ま^また、予^よ備^びは^あラ^らン^らド^どセ^せル^るに^あい^いち^ちど^どか^かく^くに^いん^んじ^じマ^ます^すか？も^もう^う一^{いち}度^ど確^{かく}認^{にん}し^しマ^まし^しウ^う。

ま^まち^ちが^がつ^つた^たつ^つけ^け方^{かた}



- ・マ^まスク^つか^から、鼻^{はな}や^やあ^あご^ごが^がい^いで^でい^いる
- ・マ^まスク^つを^ああ^あご^ごに^にひ^ひっ^つか^かけ^けて^あい^いる

い^いつ^つも^もよ^より^り多^{おほ}め^めの「お^お茶^{ちや}」

例^{れい}年^{ねん}に^{くら}比^ひべ^べると、屋^{おく}外^{がい}で^{あそ}遊^{あそ}んで^いない^{ない}分^{ぶん}、汗^{あせ}も^ああ^あま^まり^りか^かい^いて^あい^いない^{ない}と思^{おも}い^いま^ます。汗^{あせ}を^あか^かく^く習^{しゆ}慣^{かん}が^あで^でき^きて^あい^いない^{ない}と、熱^ね中^{ちゆう}症^{しゆう}に^あな^なり^りや^やす^すい^いです。「の^のど^どが^があ^あつ^つい^いた」と^{かん}か^かん^んじ^じる^る時^じ点^{てん}で^あは、も^もう^う体^{からだ}の^{すい}水^{ぶん}分^{ぶん}は^ああ^あり^りて^あい^いま^ませ^せん。去^き年^{ねん}よ^より^りも^も多^{おほ}め^めに^あお^お茶^{ちや}を^あも^もつ^つて^あく^くる^るよ^よう^うに^にし^しマ^まし^しウ^う。

こ^こま^まめ^めに^{すい}水^{ぶん}を^あと^とり^りま^まし^しウ^う



体温、正しく計れていますか？

感染症予防のために健康カードを配りました。家で計り忘れたり、健康カードを忘れた人は保健室で計っています。しかし、見ていると、上手に計ることができていない人がいます。正しく計る方法はとっても簡単！温度が高いのは、わきの中心です。

- ① わきの中心に体温計の先が当たるように、下からナナメに入れます。

この時に少し体温計を押し上げます。

- ② わきと体温計がぴったりとくっつくよう、うでを軽く押さえます。



尿検査の日程が決まりました

尿検査・・・6月23日（火）、6月24日（水）

尿検査予備日・・・6月30日（火）、7月7日（火）

新型コロナウイルス感染症感染拡大予防対策により、多くの健康診断は延期しています。

◆健康診断の日程は決まり次第お知らせいたします。

◆心配な症状がある人は、健康診断を待たずに受診してください。

おうちの方へ

・健康カードについて

健康カードでの健康チェックにご協力いただきありがとうございます。6月分の健康カードを配布しました。引き続き、お休みの日も含めて毎日、お子様の健康チェックをお願いしたいと思っています。

また学校では、手指消毒を行うことがあります。手指消毒の可否についてのチェックを、健康カードの名前を書く欄に設けました。チェックをしていただきますようお願い申し上げます。

・連絡封筒について

2年生から6年生には茶色の連絡封筒を配布いたしました。中には締め切り日が4月13日（月）となっているものもありますが、全て締め切り日は6月9日（火）とします。期日までにご提出ください。何かご不明な点がありましたら、保健室（小室）までお問い合わせください。よろしくお願いいたします。