

ほけんだより

5

友二小保健室

第2号

月 R4.5.9

新学期が始まっておよそ1か月が過ぎました。新しいクラスやお友達にも慣れてきたころだと思います。しかし、その一方、緊張がとけたことで心や体の疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。そのようなときは早めに休養して心と体の充電をしてください。そしてまた、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



5月の健康診断の日程

月	火	水	木	金
9	10	11 心臓検診 (1・4年生) 10:50~ 15:00	12 聴力検査(5年) 2~4校時	13
16 聴力検査(3年) 2~4校時	17 聴力検査 (1-1、2-1、2-2) 2~4校時	18 聴力検査 (1-2、1-3、2-3) 2~4校時	19 歯科検診 (2、4、6年) 8:30~	20 尿検査二次 (対象者のみ)
23	24 内科検診 (2、4、6年) 13:30~	25 尿二次検査 未提出者 (対象者のみ)	26	27 内科検診 (1、3、5年) 13:30~

カウンセラーの先生方の紹介

SC (スクールカウンセラー)

福本 文子 先生

SSW (スクールソーシャルワーカー)

内田 真 先生


教育支援員

横山 マリ子 先生

受診勧告のお知らせをもらった人は、はやめに病院を受診し、治療をお勧めします。受診後は、受診報告書の提出をお願いいたします。

ひ つづ かんせんしょうよぼう つと 引き続き感染症予防に努めましょう！

効果的な手の洗い方

1		手のひらをあわせてよくこすって洗きましょう。	4		指と指の間を洗いましょう。
2		手の甲を手のひらでよく洗いましょう。洗う時は指をのばしましょう。	5		親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
3		指先やつめの間も手のひらでこすってていねいに洗いましょう。	6		手首まで忘れずに洗いましょう。

最後はハンカチできれいに手をふきましょう。

毎日必ずきれいなハンカチを持ってきましたしょう。



夏のマスク着用について

感染症対策のため、基本的には常にマスクを着用します。ただし、熱中症対策のため以下の場合にはマスクを外しても構いません。

- 登下校中
- 外遊びなど、激しい運動をする場合
- 外での活動で人との間隔が取れる場合
- 暑さで息苦しいと感じた時

★マスクを外すとき

- マスクを外すときはゴムやひもをつまんで外す。
- 内側を折りたたむ。
- 外したマスクをなくさないようにする。
- 話さない。
- 友達とくっつかない。人と間隔をあける。

★マスクの取り扱い

- なるべくマスクの表面をさわらない。
- マスクをさわったらしっかり手洗いや消毒をする。
- マスクを着けているときは鼻までおおう。



元気に過ごす ポイント 3 つ

たっぷり栄養

好き嫌いは
していませんか？



しっかり運動

外で体を
動かしましたか？



ぐっすり睡眠

早寝早起き
できていますか？

