

ほけんだより

No.1

横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
養護教諭 大寺 央峰
高橋あきほ

学校が再開して1週間ほどたちました。子どもたちは学校生活にもやや慣れてきましたが、疲れを感じているお子さんも出てきていることと思います。

休校が長く続きましたので、学校が再開して生活リズムがガラッと変わり、緊張の中で過ごしていたため無理もありません。これから少しずつゆっくり、学校生活のリズムに戻していけるようにご家庭でもお声かけをお願いいたします。睡眠不足はウイルスとたたかう力が弱くなり、体調をくずしやすくします。早寝早起きするなど、いろいろな工夫をして、自分の健康を自分で守れるようにして元気に過ごしましょう。

ねっ ちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう!

梅雨時期の前にすでに暑い日が続いています。その上に、マスクを着用しているのでのどの渇きを感じにくく熱中症の心配があります。

こまめな水分補給や服装などに気を付けて熱中症を防ぎましょう。



健康診断について



今年度の健康診断についてお知らせいたします。

例年4月から6月にかけて実施する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症対策のため9月以降に設定しています。なお、身体測定につきまちは感染症対策を配慮しながら、7月に実施いたします。学校でできる範囲の予防対策をとりながら子どもたちの成長をお知らせしたいと思います。

☆7月 身体測定の予定

7/3 (金)	6年生
6 (月)	5年生
8 (水)	4年生
10 (金)	3年生
13 (月)	2年生
15 (水)	1年生
16 (木)	個別支援級

新型コロナウイルス感染症対策について

保護者の方へのお願い

◎ 毎日登校前に自宅で検温・体調チェックさせてください。⇒健康観察票の未記入が目立っています!

◎ 「手洗い・咳エチケット」のためにもマスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに持たせてください。

◎ 次の場合は症状が治るまで登校を控え、自宅静養させてください。

※ 体温が37.5℃以上、又は平熱より1.0℃以上高い場合(前日まで発熱していたお子様は、朝の時点で平熱より0.5℃以上高い場合も含まれます。

※ 平熱でも「咳」「強いだるさ」「息苦しさ」「におい・味を感じない」「咽頭痛」「頭痛」等がある場合。

※ 風邪の症状が軽度の場合(その間状態が悪化した場合)、「強いだるさ」「息苦しさ」「37.5℃以上が4日間以上」の場合は、相談センター、又はかかりつけ医へ連絡し、受診してください。(持病があるお子様は、早めに相談してください。)

※ご家族の中で、風邪の症状の方がいらっしゃる場合は、家庭での健康観察を十分行ってください。

保健室に新しい先生がいらっしゃいました。

はじめまして!磯子区森中学校からきました 高橋あきほ です。
大寺先生と一緒にみなさんを保健室から応援していきたいと思っています。
よろしくお願いいたします。

新型しん がたコロナウイルス

新型コロナウイルスを
広げないためには
みんなで力を合わせるこ
とが必要だ!!

わたしたちに
できること!



げき退作戦!

布マスク

Point 布マスクをつけていても

せきエチケット

Point 布マスクはキレイなものを

布マスクをしていてもくしゃみやせきをするとウイルスは外に出てしまうんだ...



毎日洗おう!!

マスクはかならず毎日洗って汚れたらこうかんしてキレイなものをつけよう!



手であさるのは×
手であさってしまったら手をあらおう

だからくしゃみをするときは布マスクをしていてもひじを使ってガードしよう!



よごれた手につけぬいで!



できるだけさわらないようにしよう

マスクの表面をさわったら手を洗うこともわすれないでね

手洗い

Point 最強の予防法!

石けん+20秒

Point 洗ったあとはかわかして保湿!

手洗いはウイルスがうつらないための最強の予防法!



手洗いは石けんをつけて20秒

手洗いをするとき



ご飯を食べるまえとあと



トイレに行ったあと



休み時間に遊んだあと



図書館の本を読んだあと



マスクをさわったあと

洗ったあとしっかりかわかすとウイルスはうつりにくくなるよ



手洗いをすると手がガサガサになるので夜寝る前にクリームをぬろう

手の洗い方

だいたい20秒の目安... きらきらぼし・ハッピーバースデーのうた



1. 手のひらをこすりあわせる
2. 指の背をこすり合わせる
3. 指の指先をこすり合わせる
4. 手のひらと手背をこすり合わせる
5. おひねり
6. すすぐ

comic by emura yasuko

差別やいじめをしない事も私たちにできること!

もしお友だちが感染しても、お友だちのせいではないこと、がんばっていること、つらい思いをしていること、なおればうつらないことをよくおぼえてください。



世界中の専門家もがんばっているよ!