

ほけんだより

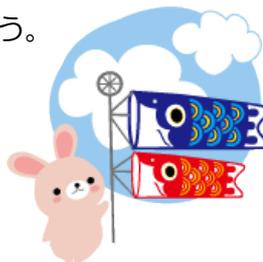
じゅうしやませいぶしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室

がつ にちごう
4月28日号

からだ やす 体をゆっくりに休めましょう！

もうすぐ5月。暦の上ではもう夏ですね。
日中は汗ばむ日もありますが、朝晩は急に寒くなることも
あります。中に半そでの服を着たり、上着をはおったりして、
洋服で上手に体温調節をしていきましょう。

また、新しい学年になって1か月。
そろそろ疲れも出てくる頃です。5月
のさわやかな風を感じて、休日は自宅
で体をゆっくりに休めましょう。



からだ
体や衣服をきれいにしよう

ほけんもくひょう
保健目標

こうつうあんぜん
交通安全のまもりを守ろう

あんぜんもくひょう
安全目標

5月の保健目標 体や衣服をきれいにしよう！

毎週火曜日の朝の会では、校内で一斉に清潔調査をします。



ハンカチ・はなかみ・歯みがき・つめを整えてくることを忘れないようにしましょう！

手のつめがのびていると・・・自分も友達もけがをすることがあります。



つめはいつもきれいに整えておきましょう。

<5月の保健行事>

- | | | |
|----------|-------------------|------------------------|
| 5/10 (月) | ないかけんしん
内科検診 | 1・2・3・4年 |
| 5/11 (火) | ないかけんしん
内科検診 | 5・6年 |
| 5/24 (月) | がんかけんしん
眼科検診 | 1年・2～6年事前調査で所見があった人 |
| 5/25 (火) | にょうにじけんさ
尿二次検査 | いちじけんさ
一次検査で所見があった人 |



おうちの方へ

検診が終わったところから、治療のおすすめをお渡ししています。
お忙しい中、申し訳ありません。医療機関への受診をよろしくお願いいたします。

どっちがよいでしょう？

こた (答え) ・ かいせつ (解説)

◎鼻までおおっているの、飛沫をしっかりガード！！

① ① ①
 ただ ① ① ①
 正しくマスクをつけているのはどっち？

◎鼻から入ってやるぞ！

◎手が汚れるとその手でさわった所も汚れてしまうよ！

て くち
 手で口をおおう

② ② ②
 (マスクを外した時) くしゃみが出そう。 どうする？

◎ハンカチやティッシュでおおうのもいいね！

ふく そで くち
 服の袖で口をおおう

◎せっけんで30秒ほどあわだてて、しっかり流そう！

③ ③ ③
 水とせっけんであらう

③ ③ ③
 手あらいをする時は？

【ウイルスの数】
 手を洗う前: 100万個
 水で洗う: 1万個
 せっけんで洗う: 数十~数百個
 2回せっけんで洗う: 10個より少ない

(参考) 森功次他: 感染症学雑誌, 80:496-500, 2006

みず
 水だけであらう

いちほうこう
 一方向のまどをあける

④ ④ ④
 まどをあけて、換気をする時は？

にほうこう
 二方向のまどをあける

◎空気がよりよく通るよ！

新型コロナウイルス感染者数も、まだまだ収束の兆しが見られません。

今一度、① マスクの着用
 ② ていねいな手洗い
 ③ 換気の方法

などの感染症対策を確認しておきましょう。

みんなで新型コロナウイルス感染症にかからないよう、気を付けていきましょう。