

ほけんだより5月

R2.5.28
館林七小
保健室



長い休校期間も終わりを迎え、いよいよ学校生活のスタートです！休校期間中は健康的な生活を送ることができましたか？学校のある時と変わらぬ生活リズムを・・・と言われても、なかなか難しい部分も多かったと思います（我が家の子どもたちも苦労していました…。）分散登校期間中に、少しずつ体を慣らして、元の生活リズムにもどしていきましょう。急な生活の変化で体調をくずさないよう、夜はゆっくり体を休めてあげてくださいね。



ほけんもくひょう 5・6月の保健目標

- かんせんよぼう ころろ
・感染予防を心がけよう！
- せいけつ ころろ
・清潔を心がけよう！

〇●〇●〇 かんせんよぼう ころろ 感染予防を心がけよう！ 〇●〇●〇

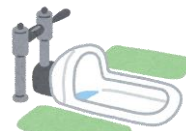
しんがた かんせんけいろ
新型コロナウイルスの感染経路として、**せつしよくかんせん**・**ひまつかんせん**に注意が必要です。



せつしよくかんせんよぼう こうかてき
接触感染予防に効果的なのは、手洗いです！

このタイミングは **必ず**手を洗おう！！

- ① 外から教室に入る時 ② トイレの後 ③ ごはんを食べる前後



み ん な で が ん ば ろ う

ひまつかんせんよぼう こうかてき
飛沫感染予防に効果的なのは、マスクです！

かなら **必ず**マスクをつけましょう！！

(予備のマスクをランドセルに入れておきましょう)

- ひまつ 飛沫は1～2m飛ぶと言われています。
- ふんかん かいわ かい せき おな 5分間の会話は1回の咳と同じです。



《保健室からのお願い》

新型コロナウイルス感染症予防として、下記の通り、ご協力をお願いいたします。

①『家庭で行う健康観察表』の記入について

※6月から様式が新しくなります。

学校再開に向けたガイドライン（館林市版）に沿った対応を行うため、ご協力をお願いいたします。

基準体温

平熱 °C + 0.5°C = °C の欄に必ず記入してください。

毎朝検温し、登校時は忘れずに持たせてください。

②マスクの着用（飛沫感染予防）

素材や色はどんなものでもかまいません。全員マスク着用をお願いいたします。

③ハンカチの持参（手洗いの徹底による、接触感染予防）

毎日清潔なハンカチを持たせてください。

◎健康診断の予定について◎

新型コロナウイルス感染症対策のため、校医検診（内科・歯科・眼科・耳鼻科）は9月以降に延期となりました。尿検査・1年生の心臓検診／レントゲン検査については、館林市内で日程調整をしてからの決定になります。身体測定については、校内で日程調整を行いながら一学期中に行う予定です。視力検査・聴力検査については、9月以降の校医検診に合わせて事前に行う予定です。詳細については後日ご連絡させていただきます。

☆水筒・汗ふきタオルの用意をお願いします☆

5月に入ってから、30°C近い暑さの日も出てきました。休校中は、外に出る機会も少なく、体が暑さに慣れていないかと思えます。体が暑さに慣れていない時こそ、熱中症になりやすいと言われています。熱中症予防をきちんと意識するようにしましょう。熱中症予防のために、必ず水筒を持ってくるようにしましょう。また、汗をかいてふかずにいると、汗が冷えてかぜをひいてしまいます。汗をふくためのハンカチやタオルを毎日持参しましょう。また、ハンカチやタオルは毎日かえて、清潔なものを使うようにしましょう。

水分補給のポイント

①運動前・運動途中・運動後

にこまめに飲むこと。

②のどが渇く前に飲むこと。

（渇いてからではすでにならだの中の水分が足りなくなっています。（脱水））

