

げんきな子 R2.6 コロナウイルス対策号

浜岡東小学校保健室

なが きゅうこうきかん がっこう はじ ひろ
 長い休校期間が終わり、学校が始まりました。コロナウイルスをひろめないためにマスクをしたり、あまり出かけないようにしたり、一人一人が色々なことに気を付けて生活をしていたと思います。まだまだ油断はできない状況です。引き続き自分ができるよぼうをしていきましょう。

せいかつ ととの 生活リズムを整えましょう。

きゅうこうきかんちゅう きそくただ せいかつ むすか おも
 休校期間中も規則正しい生活ができていましたか？なかなか難しかったと思います。できていた人はすばらしいです！規則正しい生活は、病気と戦う力もつけてくれます。

じかんいじょうね
 ポイントは「ぐっすり9時間以上寝ること！」

<p>すいみんまえ 睡眠前のアドバイス！</p> <ul style="list-style-type: none"> ●寝ている間に胃や腸が活動すると、熟睡できません。食事は寝る数時間前に済ませておきましょう。 ●強い光を見ると眠りにくくなります。寝る前はパソコンやスマートフォンなどは使わないようにしましょう。 	<p>ぐっすり眠る4つのコツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●体が温まることで血液の流れがよくなり、リラックスできます。湯船の温度は38～40℃くらいにしましょう。 ●考えごとをすると、なかなか眠れません。おだやかな気持ちで布団に入りましょう。
---	---

ひがし こ げんき こえを聴きながら保健室で仕事をするのが未央先生の「当たり前の毎日」でした。東っ子がいない東小に居て感じたのは「当たり前の毎日ってとても幸せ」ということです。友達や先生に会えること、マスクをしなくて生活すること、自由に抜けられること・・・。

あたりまえ あたりまえにできない今、不自由を感じることもあるかもしれませんが、その不自由はみんなが元気であるために大切なことです。手洗い・うがい・消毒、マスクをする、規則正しい生活で病気と戦う力を高めるなど自分ができることをしましょう。一人一人のその行動が、自分や家族、周りの大切な人を守ることに繋がります。

保護者の方へ

健康診断についてのお知らせ

休校により、4月と5月に予定されていた健康診断を全て6月以降に延期しました。
以下のように実施します。

内科検診(1,2年)	7/16(木)
内科検診(3,4年)	7/9(木)
内科検診(5,6年たんぽぽ)	6/25(木)
歯科検診(4,5,6年)	6/30(火)
歯科検診(1,2,3年たんぽぽ)	7/1(水)
心電図(1,4年)	6/19(金)
生活習慣病検診(4年)	
耳鼻科検診(2,5年)	6/9(火)
尿検査	6/24(水)

身体測定4年生	6/2(火)
1年生	6/5(金)
2年生	6/8(月)
3年生	6/10(水)
5年生	6/11(木)
6年生、たんぽぽ	6/12(金)
聴力検査1,2年生	6/15(月)
3,5年生	6/17(水)

※検査の際には、換気、部屋に入る人数の制限、器具の取り扱い、消毒等感染対策を十分に行って実施します。

保護者の方へお願いです。

①毎朝自宅で健康観察と検温をしてください

健康観察後、本読みカード(1年生はすまいるカード)の「健康観察・検温」という欄にチェックをお願いします。体温や体調の詳細をこの欄に書いていただく必要はありません。体調面で気になることがありましたら連絡帳等でお知らせください。場合によってはご自宅で様子を見ていただくようにお願いします。

②登校時、必ずマスクをさせてください。

③水筒をもたせてください。

気温・湿度が上がると熱中症が心配される季節です。多めに水分を持たせてください。

④上靴・赤白帽子を忘れていないか確認をお願いします。(休み明け)

マスク熱中症、ご存知ですか？

マスクを着用していると、

- ・熱がこもりやすくなる
 - ・マスク内の湿度が上がることで喉の渇きを感じにくくなる
- という理由から熱中症のリスクが高まると言われています。