

# ほけんだより「スマイル」



2020/6/9 白山市立広陽小学校 保健室

## がっこう 学校での手洗い 6つのタイミング

きょうしつ はい  
教室に入るとき



せき  
咳やくしゃみ、  
はな  
鼻をかんだとき



きゅうしょく ちゅうしょく  
給食（昼食）  
ぜんご  
の前後



そうじ あと  
掃除の後



あと  
トイレの後



つか  
みんなが使うものを  
あと  
さわった後



て 手は、いろいろなところをさわるので、目に見えないバイキンがついています。その汚れた手で、口や鼻、目など、体のあちこちをさわると、体の中にバイキンが入ってしまいます。そこで、体の中にバイキンを入れないために、手を洗います。



こんご よてい  
今後の予定です

|                   |                                              |
|-------------------|----------------------------------------------|
| 身体計測・視力検査・聴力検査    | 7月に実施予定                                      |
| 歯科検診              | 7/ 7（火）2・4年生<br>7/14（火）1・6年生<br>7/28（火）3・5年生 |
| 色覚検査（希望者）         | 7月に実施予定                                      |
| 内科検診              | 10月に実施予定                                     |
| 眼科検診（1年生と症状のある児童） | 10～11月に実施予定                                  |
| 耳鼻科検診（1年生と4年生）    | 10～11月に実施予定                                  |
| 尿検査               | 2学期に実施予定                                     |

保健調査票のご提出、ありがとうございました。各種検診や楽しい学校生活のために、活用させていただきます。

日時が未定の検診は、決まりましたら、お知らせします。

あたら せいかつようしき ねっちゅうしょうよぼう  
「新しい生活様式」における熱中症予防

## 1. 暑さをさける

- ・換気を確保しながら、エアコンの温度設定をこまめに調整します。
- ・暑い日や時間帯は無理をしません。
- ・服装に気をつけます。
- ・急に暑くなる日や湿度の高い日等は注意が必要です。



## 2. マスクは暑い・苦しいと感じたらはずしてもよい

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。
- ・マスクをはずしたときは、しゃべらず、相手との距離を保ちましょう。

## 3. こまめに水分補給する

- ・登校したとき、休み時間ごと、体育の時間は数回、水分補給しましょう。
- ・そのために、水筒を必ず持参してください。



## 4. 日頃から健康管理をする

- ・毎朝の体温測定と合わせて、健康チェックしましょう。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅でゆっくり休みましょう。

## 5. 暑さに備えた体づくりをする

- ・適度な運動を、水分補給を忘れずに、無理のない範囲でしましょう。
- ・一日3回しっかり食べて、しっかり寝ましょう。



あさばん は  
朝晩の歯みがきをしっかりとしよう

