

ほけんだより「スマイル」

2020/9/24 白山市立広陽小学校



けんこうしんだん について し 健康診断の日程をお知らせします

期日	開始時間	検診	対象
10月 6日(火)	10:30～	内科・結核・運動器検診	6年
8日(木)	10:30～	内科・結核・運動器検診	5年
13日(火)		尿検査	全学年
13日(火)	10:30～	内科・結核・運動器検診	1年
15日(木)	10:30～	内科・結核・運動器検診	2年
20日(火)	13:30～	眼科検診	1年及び2～6年有症状者
21日(水)	13:30～	耳鼻科検診	1・4年
27日(火)	10:30～	内科・結核・運動器検診	3年
29日(木)		尿検査	一次検査未提出者・二次検査対象者
29日(木)	10:30～	内科・結核・運動器検診	4年
11月17日(火)		尿検査	二次検査対象者

▷新型コロナウイルス感染症対策として

検診の方法や内容は例年とは異なって実施する場合があります。

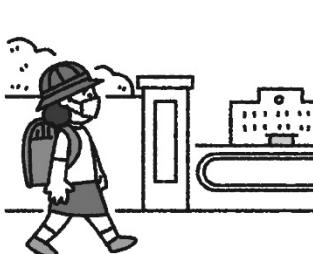
2学期の身体計測は、11月頃を予定しています。

今年度の秋の視力検査は実施しません。

▷それぞれの検診の詳しい内容は、検診日が近づきましたらお知らせします。



かんせんよぼう きほん てあら 感染予防の基本は手洗いです



そと きょうしつ はい
外から教室に入るとき



せき はな
咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



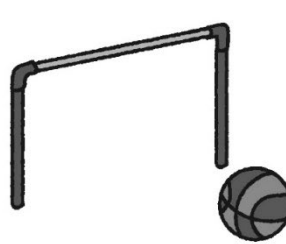
きょうしよく ちゅうしよく ぜんご
給食(昼食)の前後



あと
そうじの後



あと
トイレの後



きょうゆう さわ
共有のものを触ったとき

ハンカチを持たずに登校するお子さまが
ちらほらみられます。しっかり手洗いをす
るために、毎日清潔なハンカチを持たせてく
ださい。よろしくお願いします。

けがに^き気をつけて^{げんき}元気に^す過ごそう

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)

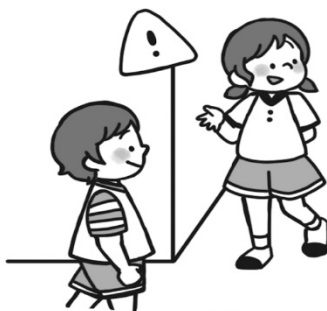


心臓よりも高く！

ふ かえ ころない かた 振り返ろう！ 校内での過ごし方



か はし
ろう下を走っていませんか？



ま かど
曲がり角で
き 気をつけていますか？



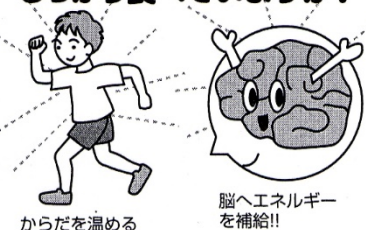
かいだん
階段でふざけていませんか？

たいちょう くず き 体調を崩さないように気をつけよう

すっかり秋の気配が感じられるようになってきましたが、朝夕と日中の温度差が激しくなってきました。こんなときは、体調を崩しがちです。

毎日を元気に過ごすための基本は、しっかりからだを休めて、しっかり食事をすることです。規則正しい生活を心がけ、楽しく過ごしましょう。

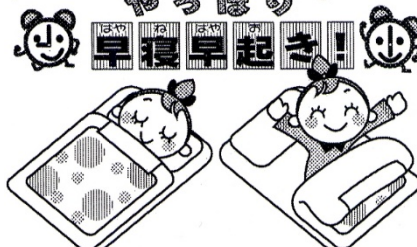
朝ごはん
しっかり食べていますか？



からだを温める

脳へエネルギーを補給!!

生活リズムの基本は♪



早睡早起き!

スポーツの秋
元気にからだを動かそう!

