

ほけんだより

令和2年4月6日
松波小学校

No.1

18名のかわいい新入生を迎え、新年度がはじまりました。新1年生はもちろん、進級した2年生以上のおみなさんも環境が変わる新年度は、緊張の連続だと思います。早め早めの休養を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。

この「ほけんだより」は、みなさんが健康な学校生活を過ごせるよう、いろいろな情報を届けるおたよりです。ぜひ、お家の人と一緒に読んでくださいね。



コロナウイルスに負けないようにしよう！

①手あらいうがい…こまめにしましょう

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

お願い

①毎朝の検温を引き続きお願いします。
検温チェックカードに記入して下さい

②熱がある場合は欠席しましょう。

③家に帰ったら手洗いうがいを必ずしましょう。

②せきエチケット…できるだけマスクを着けて登校してください。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

おうちの方へ

養護教諭の寺下恵美です。今年度より松波小学校に異動してきました。お子さんが毎日、元気に楽しく学校生活を送られるように、保健室からお手伝いさせていただきます。わからないことなどありましたら、遠慮なくおたずねください。

けんこうしんだん ～健康診断がはじまります！～

みなさんの体の様子を知るために、4月7日から健康診断がはじまります。「自分がどれだけ成長しているか」「詳しい検査や治療に必要な病気はないか」「ふだんの生活で気をつけることはないか」などを知るための大切な行事です。

しんたいけいそく 身体計測【4月7日（火）】

身長（背の高さ）、体重（体の重さ）を調べます。

*** 頭の上でかみの毛を結ばないでね！！**

*** 半そで・半ズボンの体操服で測ります。**

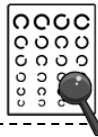


ちやうりよくけんさ 聴力検査【4月7日（火）】



音がどのくらい聞こえているか調べます。

しりよくけんさ 視力検査【4月7日（火）】



目がどのくらい見えるか調べます。

*** メガネを使っている人は、
忘れないで持ってきてね！！**

にょうけんさ 尿検査【4月24日（金）】



腎臓などに病気がないか調べます。

ないかけんしん 内科検診【4月23日（木）】



心臓や肺の様子、皮膚・骨・運動器の状態や栄養状態、結核にかかっていないかを調べます。

しかけんしん 歯科検診【4月22日（水）】



歯や歯ぐきの状態、かみ合わせを調べます。

しんぞうけんしん 心臓検診【5月28日（木）】

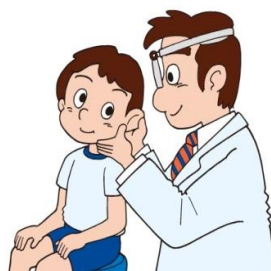


心臓に異常がないかを調べます。**（1・4年生）**

じびかけんしん 耳鼻科検診（未定）

耳・鼻・のどに病気がないかを調べます。

*** 髪の毛の長い人は、耳が見えるようにまとめておきましょう！！（1・4年生）**



がんかけんしん 眼科検診 （未定）

目に病気や異常がないかを調べます。**（1・4年生）**