

ほけんだより 5月

令和2年5月22日
 山口市立阿知須小学校
 保健室

学校再開となりました。長い臨時休校で、学校の生活リズムに慣れていない頃は、疲れがたまりやすい時期です。栄養をしっかりと取り、早めに休養を取る等して、疲れをためないように心がけていただきたいと思います。また、熱中症も心配されます。こまめな水分補給をして、予防していきましょう。

＜児童のみなさんへ＞

ひとり ひとり ひとりが心がけよう



長い休校でした。みなさんに会えてとてもうれしいです。担任の先生からも話がありましたが、学校生活を送る中では、みなさん一人ひとりの心がけがとても大切です。みんなで自分と友達の心と体を大切にしましょう。

心がけよう



手をしっかりあらおう



ハンカチ、ティッシュ、マスクを持ってこよう



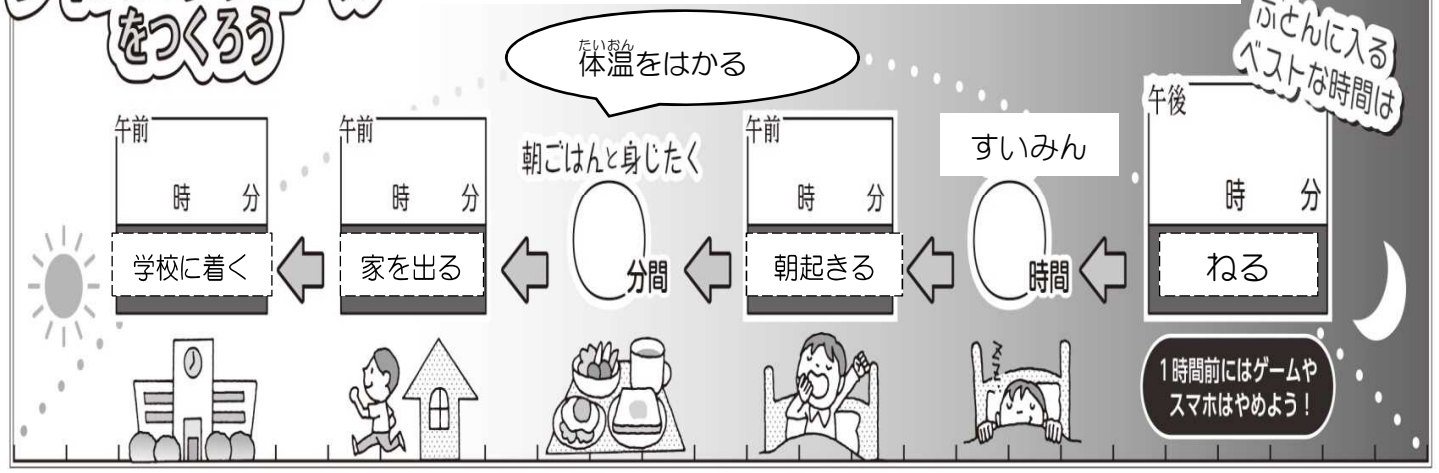
友達とのきよりをたもとう

学校の生活リズムを作っていきます。ねる時刻、起きる時刻を決めて守りましょう。

まずは一週間、早起きをがんばろう！
 小学生に必要なすいみん時間 9～11時間

タイムスケジュールをつくらう

集合時刻からさかのぼって時間を書きこんでみよう



暑くなってきました。こまめに水分をとろう！



けんこうしんだん 健康診断があります。



++ 健康診断は自分の体と向き合い ++
健康について考える大切な時間です



月	日	曜	けんしん名	月	日	曜	けんしん名
5	26~29		身体測定 (1~6年) 視力・聴力検査 (2年)	6	22	月	ないかけんしん 内科検診 2、6年
6	3	水	視力・聴力検査 (3~6年)	6	29	月	ないかけんしん 内科検診 4年
	2~4		視力・聴力検査 (1年)		30	火	しんでんずけんさ 心電図検査 1年
	8	月	ないかけんしん 内科検診 1、5年		7	2	木
	15	月	ないかけんしん 内科検診 3年、ひまわり・さくら・たんぼぼ	みてい し かけんしん にょうけんさ 未定：歯科検診、尿検査			
18	木	じび かけんしん 耳鼻科検診					

＜おうちの方へ＞ 体調管理をお願いします。

感染症対策について

- 朝、ご家庭での健康観察と体温測定をされ、「健康観察カード」に記入をお願いします。
発熱や風邪症状がある場合は、登校せずご家庭で休養ください。
- 学校を休む場合には、連絡帳ではなく、8時10分までに電話連絡をお願いします。
- 感染症対策として、マスクの着用、ハンカチ・ティッシュペーパーの持参にご協力ください。
- 給食について、配膳時に全員給食着を着用します。汚れたときや週末には持ち帰りますので、洗濯をして衛生を保つようにご協力をお願いします。
- 服装について、制服だけではなく、体操服での登校も認めています。



水筒の持参について 「熱中症」予防のため、暑さ対策については、細心の注意を払っていきます。

- 可能な限り、水筒をご持参ください。水筒は、毎日持ち帰り、水筒の中をよく洗い、雑菌が繁殖しないようにしましょう。なお、学校の水道水は、毎日水質検査を行っており安全には配慮しています。
- 他のお子さんの水筒と間違えないためにも、水筒には必ず記名をしましょう。



健康診断について

6月より校医の先生による健康診断を実施する予定です（予定は上の表をご覧ください）。3密を避け（広い空間、換気、間隔をあける）、消毒などを徹底し実施します。検診当日に、体調が悪い場合は、受診を控えていただくこととなります。

内科検診の問診票・保健調査票は全部で3種類（1年生は2種類）ご提出ください。

各学年で提出期限が異なることがありますので、下記の表を参考にされ、提出をお願いします。

- ①結核健康診断問診票（びわ色） ②運動器保健調査票（きみどり色）
③心臓に関する保健調査票（ピンク色・1年は心電図があるのでありません）

学年	問診票 配付日	問診票提出×切日	内科検診
1・5年	5月28日（木）	6月2日（火）	6月 8日（月）
3年 特別支援	5月28日（木）	6月2日（火）	6月15日（月）
2・6年	6月11日（木）	6月16日（火）	6月22日（月）
4年	6月11日（木）	6月16日（火）	6月29日（月）



保健関係のことで何かありましたら、保健室までご連絡ください。