

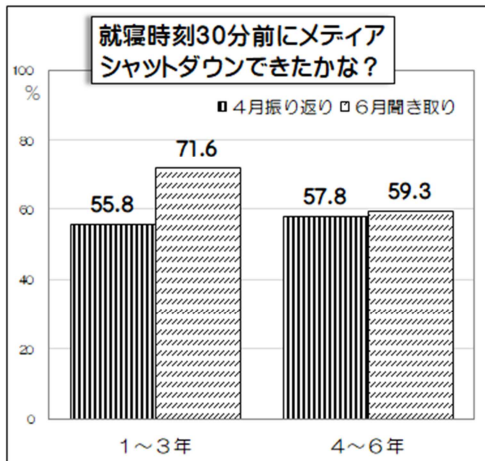
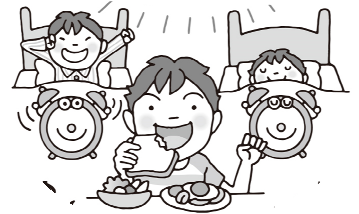
ほけんだよい

令和2年6月25日発行

大瀧小学校・保健室



“早寝・早起き” “しっかり朝ごはん”で、 感染症や熱中症に負けない生活を！



左グラフは、「就寝時刻30分前にメディアシャットダウンできた」を4月の実態と生活コントロールチャレンジ週間中の様子を比べてみたものです。お家の方がしっかりメディアの使い方に向き合い、サポートしてくださった事と、担任の励ましで、少し向上したようです。

メディアとの接触時間をコントロールすることで「就寝時刻を守ることができるようになる」、就寝時刻を守ると「朝も6時半起床できるようになる」、起床時刻を守ると朝の時間に余裕ができ「しっかり朝ごはんを食べる」ことができるようになります。

生活習慣を整えることで、基礎体力や免疫力の向上にもつながり、感染症や熱中症を防ぐこともできます。家族ぐるみで継続した取組をお願いします。

あなた自身と大切な人を守るために、「こまめな手洗い」と「マスク着用」

★**接触感染**★ ウイルスがついたものに触れた手から感染します。

⇒ 外出後、トイレ後、食事前など、石けんを使ってこまめに手を洗いましょう！
手洗い後にハンカチが必要です。毎日洗濯したものを持たせてください。

★**飛沫感染**★ 咳やくしゃみなどで飛び散った“しぶき”を吸い込むことで感染します

⇒ マスクを着用しましょう！ 学校では、「バスの中」「体育授業以外の学校生活」でマスクを着用します。布マスクは毎日洗濯しましょう。また、予備のマスク2～3枚を必ず持たせてください。



熱中症危険度をチェックし、予防対策を！

★「気温・湿度が高い」「風が弱い」「日差しが強い」「急に暑くなった」時が熱中症にかかりやすい時です。

⇒ こまめに水分をとる、外出時は帽子を着用、日陰を利用する、運動を控えるなど、予防対策をしましょう。



健康診断に関するお知らせ！

コロナウイルス対策のため延期となっていた各種健康診断が、少しずつ実施されています。

☆眼科検診：全校児童を対象に6月23日(火)午後に実施しました。

☆心臓検診：1年生の心臓検診を6月25日(木)午前中に実施しました。

☆血液検査：5年生の血液検査(希望者)を7月8日(水)9:30～10:30の予定で実施します。

なお、6月中旬に実施した「内科検診」及び「眼科検診」の結果で、精密検査や経過観察が必要なお子さんに「検査結果のお知らせ」をお渡ししますので、ご確認をお願いします。

また、耳鼻科検診や歯科検診については、2学期の実施になります。耳鼻科や口腔内に違和感や異常のあるお子さんについては、健康診断を待たずに検診や治療を受けることをおすすめします。