



保健だより7月号

コロナ！ 負けない

令和2年7月1日(水) 多那小学校保健室

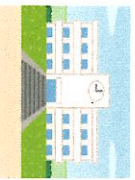
学校も通常に始まり、だんだんと日常がもどってきました。みなさんが熱心に勉強に取り組み様子や、元気に外で体を動かす様子を見ることができ、とても安心しています。しかし、心と体につかれもたまってくるころだと思えます。夏休みまであと1カ月です。引き続き、心と体の元氣作りをしながらいっしょにがんばりましょう！

だしかめよう！感染予防①～なれてきてもらえるために～

新型コロナウイルス感染症の流行から、「学校の新しい生活様式」がはじまりましたね。今までの生活を變えることはとてもむずかしいことですが、みなさんよくがんばっていると思います。なれてくるとだんだんわすれてしまうこともあるので、もう一度たしかめましょう！

まほんのまほん！手洗いに ついて

＜手洗い6つのタイミング＞



そと外から教室へ入るとき



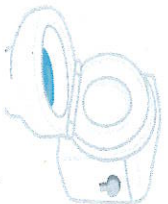
せきやくしゃみ、
鼻をかんだとき



給食の前
後



そうじの後



トイレの後



共有のものをさわった時

＜7つめのタイミング＞

★学校きたら、まず

手をあらおう！



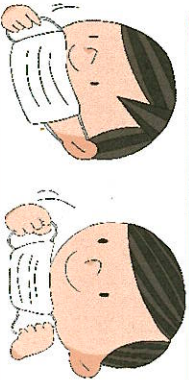
～ふいかえろう！感染予防はぼちいかな？～

- 友だちとくっつかないように気をつけた
- マスクを正しくつけた
- 正しく洗いぬいに手洗いができた
- 給食中はなるべくおしゃべりはしなかった
- 毎日体温をはかり、健康チェックができた

★せんぶキエツクがつくように、7月もかんぼろう！

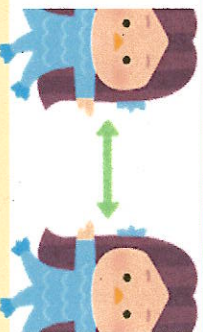
あつい季節がやってきました～3つのせる！であつい夏をのいさろう！

①マスクをとりよう！



あつさで暑が暑いときや、熱中症の危険を感じたときは、マスクをとってください！

②きよしをとりよう！



とくに、マスクをとるときは、かならず、髪だちどのきよりは2メートルくらいあけましょう！

③水分をとりよう！



熱中症にならないためにも、こまめに水分をとりましょう！

☆☆☆☆あつかれさま！！心と体を完気にしよう☆☆☆☆

学校は楽しいですが、つかれたな～と感じている人は多いと思います。みなさんはとてもがんばっています！つかれをとる方法を考えてみましょう！

自分にあまあま大作戦



すきなことをしよう



すきなものをつたべよう

がんばった自分にごほうびを！

自分をほめほめ大作戦

- ①今日がんばることを決めよう！
- ②自分なりにがんばってみよう！
- ③よくがんばった！自分をたくさんほめよう！

えらい！

すなおな気もちにきつてろう大作戦

★今の自分の気もちにきつてろう！立ち止まって深呼吸してみよう★

たのしい
つかれた
かわいい
あそびに行きたいな...

家族にいたい...

どうしてかな？
原因はなんだろう？

～保護者のみなさまへ 定期健康診断のお知らせ～

<健康診断予定>

尿検査 < 本日回収 >	① 7月1日(水)
	② 7月2日(木)
	予備日: 7月22日(水)
眼科検診	9月15日(火)
内科検診	9月16日(水)
歯科検診	10月13日(火)
色覚検査 (小1 希望者)	9月15日(火)
小4心臓検診	9月25日(金)

～受診勧告について～

健康診断の結果より、受診が必要な場合は、受診勧告を出させていただきます。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響もありますので、受診のタイミングは早めの受診をお願いするのではなく、状況をみて保護者様の判断で構いません。よろしくお願ひいたします。