

ほけんだより6月

NO.4 2020年6月3日 御杖小学校保健室

* 「結核問診票」と「運動器に関する保健調査票」 *

前回のほけんだよりでは、内科検診は2学期に延期します、と記載していましたが、7月から始まるプール学習や、学校生活をより安全に実施できるように、内科検診を行うことになりました。

6月15日(月)の内科検診で「結核問診票」を校医先生に見ていただきます。封筒の中の注意事項をよく読んで、記入漏れがないようにしてください。また、「運動器に関する保健調査票」については、(1)～(7)の項目を家でやってみて、あてはまるところにチェックしてください。

※6月10日(水)までに

提出してください!

* 健康手帳について *

今回見ていただきたいページは・・・
体重の欄の右側に(P1~2)捺印をお願いします。○印には色をぬりましょう。

梅雨を楽しもうクイズ

① これな～んだ?

あじ

ヒント きれいにさくはなだよ

② このカエルはおとな? とも?



②(カ) ①(ト)

さらなるポイントで
むし歯ゼロに

歯を守るための
ポイントは
他にもあるよ

注意してみがきたいところ



ほかにも

- ひっこんでいる歯
- 飛び出している歯
- 抜けている歯

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切!



.....など、工夫をして歯をみがこう!

学校の新しい生活様式、はじめましょう!

こまめに手洗い、3密をさけよう!

健康診断に運動器検診が仲間入り

「運動器」って?

骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、みなさんのからだを動かすために必要な器官のことです。



あなたはスポーツが好きですか?

スポーツが好きの人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いのです。

スポーツがニガテな人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったりからだが硬かったりして、必要な動きができないことがあり、思わぬ大けがの原因になることがあります。

早期発見・早期治療が大切

運動器の病気や不具合を、手遅れにならないうちに発見して治療するため、運動器検診が始まります。

保健調査票の提出

を忘れずに!



夜ふかしをしなければ、はやおきもつらくないよ

はやくねる

はやおきをする

体力もつくし、夜はぐっすりねむれるよ

朝、じかによゆうができるよ

よい生活のリズムをつくらう!

ひるま 屋間からだをよくこかす

あさ 朝ごはんをしっかりと食べる

いちにち 一日をげんきにすごせるよ

ほけんだより

2020年6月 奈良県教育委員会

世界中で新型コロナウイルス感染症が流行し、約4か月が経過しています。
この間、日本でも緊急事態宣言が出されたため、外出自粛や、学校が臨時休業となる事態となりました。
その後、5月14日に奈良県の緊急事態宣言が解除されたため、学校再開に向けての準備が進められてきました。

では、緊急事態宣言の解除後はどのような生活をすればよいのでしょうか？

緊急事態宣言の解除は、「これまでと同様の日常生活を送ってもいい」ということ？

まだまだ油断してはいけません。新型コロナウイルス感染症は完全に消えたわけではないので、感染拡大防止の観点から、政府が公表した「新しい生活様式」を実践していくことになります。

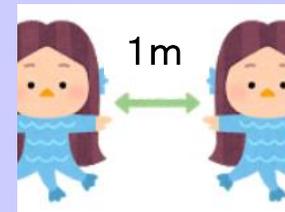
学校の「新しい生活様式」って何？

「新しい生活様式」の具体的な内容を右側に説明するので、確認した上で、「新しい学校生活様式」を送るようにしましょう。

がっこう

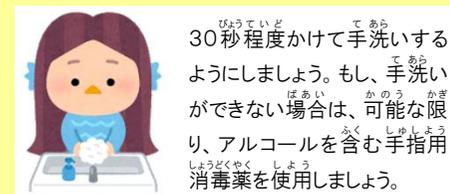
あたらしいせいかつようしき

① 今は、人との距離を最低1m空けるようにしましょう。「久しぶり！！」と、思わず近付きたい気持ちは分かりますが。



Q 学校生活の中で、つい近付いてしまいがちな場面とは、どのような場面でしょうか？考えよう！

③ 流水と石けんで丁寧に手洗いするようにしましょう。「言われなくても分かっている！」と、実行してくれているなら、嬉しいです。



Q 流水と石けんで丁寧に、手洗いすればいいのでしょうか？

A 個人用のハンカチやタオルを持参し、使い回すことのないようにしましょう。

② 咳エチケットを徹底するようにしましょう。これから暑い日が多くなります。熱中症に留意しながら、マスクを着用しましょう。



Q マスクを着用していたら、対面での会話をしているのでしょうか？

A マスクの着用の有無に関わらず、飛沫を飛ばさないよう、会話や食事は横並びで行いましょう。相手を見て話すのは大切なことですが、今は我慢しましょう。

④ 「換気していない空間」「多くの人が集まる空間」「近い距離で会話や発声する空間」という、3つの条件が重なった空間を避けるようにしましょう。



こころもからだも風通しの良い状態で過ごしましょう。