

ほけんだより

6月

令和2年6月8日
 おくの義務教育学校
 北校舎保健室 No. 3

6月8日から通常登校が始まりました。久しぶりの通常登校にうれしさを感じながらも、生活リズムの変化などにより疲れが出てきているのではないのでしょうか。疲れがたまっていると、体調をくずしやすくなるため、引き続きバランスのとれた食事や適度な運動を心がけ、おうちでは体をゆっくり休ませてください。また、まだまだ感染症対策が大切です。感染症対策としてとても大切なことは「石けんを使用した手洗い」です。今月の保健目標にもなっていますので、ご飯の前やトイレの後、お家に帰ってきたときなどこまめに石けんで手洗いをしましょう。

6月の保健目標 「こまめに石けんで手洗いをしよう」 「生活のリズムを整えよう」



手洗いの 順番

① せっけんをよくあわ立てます。

② 手のひらを洗います。

③ 手の甲を洗います。



④ 指の間を洗います。

⑤ 指先を洗います。

⑥ 手首を洗います。

⑦ つめの間にはつめブラシで洗うとよくとれます。後はせいけつなタオルでふきましょう。

コロナウイルスの予防のために、手洗いのほかにもこのようなことに気をつけて生活していきましょう。

栄養と休養を十分にとる

3食しっかり食べて、夜は早めにねるようにしましょう。

人混みをさける

人が大勢いるところは感染しやすいので、なるべく行かないようにしましょう。

適度な温度と湿度を保つ

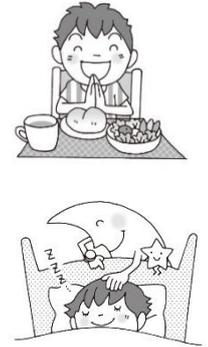
部屋は時々換気をして、新鮮な空気を取り入れましょう。

手洗い・うがいをする

外出後、帰宅時には絶対守ってほしい基本です。なぜか予防することができます。

マスクを着用する

予防率が高くなります。同時に他の感染症も防ぐことができます。



体温チェック表記入のお願い～朝の健康観察をお願いします～

感染症対策のために、毎朝、バス乗車時と学校の昇降口前で体温チェック表の確認と手指のアルコール消毒を実施しています。ランドセルのフック（できれば左側、左側にフックがなければ右側）に体温チェック表のカード（下の図）を付けてあります。毎朝、ご家庭で検温と健康観察をしていただき、記入をお願いします。37℃以上もしくは平熱より+1℃以上の場合、風邪症状がある場合には、ご家庭で休養していただきますようお願いいたします。朝の忙しい時間だとは思いますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。*肌が弱くアルコール消毒を望まない場合にはお知らせください。

学年・クラス・名前を記入してください。

平熱（普段の健康なときの体温）を記入してください。

風邪症状 有・無 どちらかを○で囲んでください。風邪症状とは、咳や鼻水、くしゃみ、のどの痛みなどです。

体温チェック表						
年 組 名前						
6月	15日	16日	17日	18日	19日	
平熱	月	火	水	木	金	
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
風邪症状	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
保護者印						印

毎朝検温をして体温を記入してください。

印鑑を押してください。

正しい体温の測り方



あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。



わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先たんをななめ下から上におし上げるように当てます。



測っている方と反対の手であせを軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。

正しい体温の測り方のポイントは、わきの下の真ん中に体温計をななめ下から上におし上げるように当てて、わきを閉じます。体温計を横からはさむだけだと正しい体温は測れないので、「下から上におし上げる」イメージで測ってみましょう。

持ってる？



梅雨を快適に過ごすアイテム 3選

タオル

雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。



替えの靴下

雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。



ビニール袋

ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。



6月は梅雨の時期ですね。これから雨でじめじめした日が増えてくると思います。そんなときに「タオル」「替えの靴下」「ビニール袋」があると、体も心もすっきりして気持ちよく勉強することができます。かばんの中に入れておくと安心ですね(^▽^)/



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？こども？

