

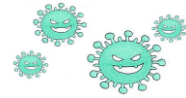


【PTA 会員数配付】

R2. 6. 1

石岡市立南小学校 保健室

新型コロナウイルスから身を守ろう



学校は再開しましたが、今後も感染対策に注意する新しい生活様式が続きます

合い言葉「てまえは、おるすか」で、予防しましょう

て

「て」は、手洗いとうがいの「て」です。外から帰った時や、ごはんやおやつを食べる前は、石けんを使って手を洗いうがいをしましょう。アルコール消毒ができない場合は、手洗いをていねいにしてください。



ま

「ま」は、マスクの「ま」です。登下校中や学校生活では、マスクをして生活しますので、ご協力をお願いします。マスクには、名前を書いてください。

え

「え」は栄養の「え」です。好き嫌いをしないで、なんでも食べるようにしましょう。バランスの良い食事は、病気に負けない体をつくれます。



は

「は」は、離れて生活するの「は」です。学校生活でもソーシャルディスタンスを意識して生活するように指導していきます。

お

「お」は、思いやりの「お」です。病院や高齢者施設等で働いている方、世の中の人達のためにコロナウイルスと戦ってくれている方がたくさんいます。感謝の気持ちを持ちましょう。差別やいじめは、絶対してはいけません。

る

「る」は、ルールを守るの「る」です。南小学校でも、新しい生活様式を作成し指導していきます。毎朝の検温や水筒の持参にご協力をお願いします。

す

「す」は、睡眠の「す」です。早寝早起きをして、睡眠時間をしっかりととりましょう。睡眠を十分取ることで、免疫力を高められています。



か

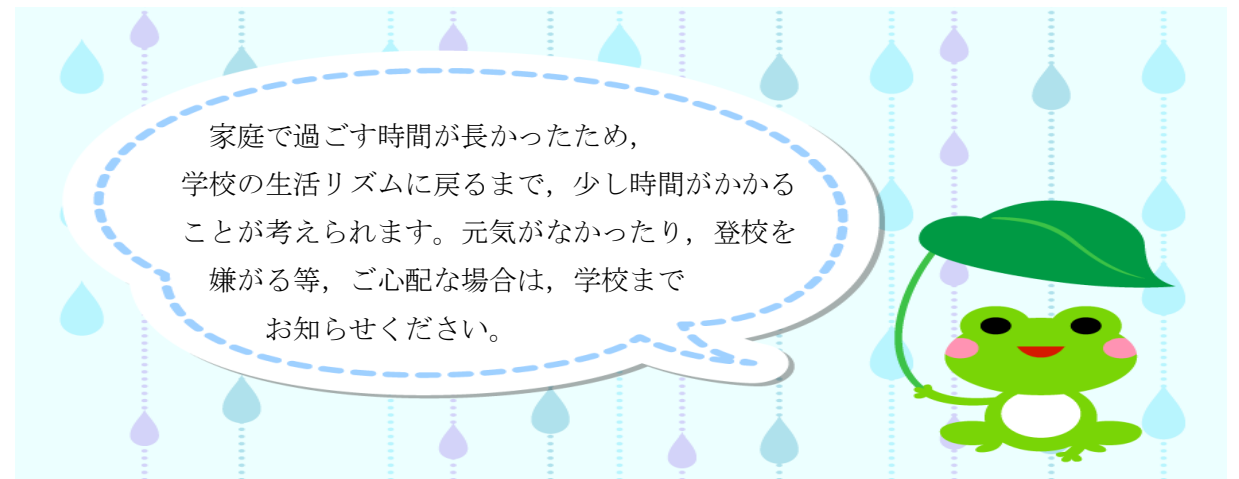
「か」は換気の「か」です。窓は2方向の窓を開け、空気の通り道を作ると、換気が効率よくできるようになります。



6月の保健目標 歯を大切にしよう



6月4日から10日は、歯・口の健康週間です。歯は、食べるときに使うだけでなく、発音や顔の印象にも影響します。小学生は、乳歯から永久歯に生えかわる時期です。生え立ての永久歯は、むし歯になりやすいと言われます。正しい歯みがきを身につけ、大切な歯を守りましょう。



家庭で過ごす時間が長かったため、学校の生活リズムに戻るまで、少し時間がかかることが考えられます。元気がなかったり、登校を嫌がる等、ご心配な場合は、学校までお知らせください。

感染性胃腸炎・食中毒に注意

感染性胃腸炎は、一年を通して気をつけたい病気です。予防は石鹸を使い、ていねいに手をあらうことです。かかった人がいると、家族間で感染することも多い病気ですので、吐物や便などの処理は使い捨ての手袋やマスクを使用し、汚れた衣類は薄めた漂白剤で消毒をしてください。料理のテイクアウトができるお店が増えましたが、気温や湿度が高くなりましたので、利用の際は保管にも注意してください。

6月の保健行事

8日(月) 視力検査(1年)	12日(金) 視力検査(5年)
9日(火) 視力検査(2年)	18日(木) 聴力検査(5年)
体位測定(3・5年)	19日(金) 聴力検査(3年)
10日(水) 視力検査(3年)	22日(月) 聴力検査(2年)
体位測定(1・2年)	23日(火) 聴力検査(1年)
11日(木) 視力検査(4年)	