

# ほけんだより 7月

愛西市立佐屋小学校 令和2年度 No.4

「新しい生活様式」は、だいぶ定着してきましたか。ソーシャルディスタンスやこまめな石けんによる手洗いは意識して実行していますか。なるべく密にならないように気をつけているとは思いますが、ゆだんしている場面も見られます。感染症から身を守るために一人ひとりが気をつけましょう。



## かんせんストップ! 『3みつ』にちゅうい

### 「ムムム」

しめぎったへや・たてもの



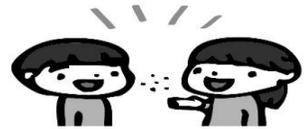
### 「ギュウギュウ」

ひとがたたくさんいる場所



### 「ガヤガヤ」

ひととちか近づいて話をする



7月の保健行事予定 (変更することがあります)

### 内科検診 (結核検診・運動器検診もふくむ)

7月 7日 (火) 5年生、14日 (火) 6年生 いずれも 13:30～ 佐藤学校医

7月 30日 (木) 1・2年生 9:00～ 宇佐美学校医

### 歯科検診

7月 2日 (木) 3・6年生 9:00～ 下里学校歯科医

7月 16日 (木) 1・4年生 9:00～ 加藤学校歯科医



### 眼科検診

7月 6日 (月) 1～3年生、13日 (月) 4～6年生 13:20～ 真野眼科医

### 尿検査 (2次検査 対象者のみ)

7月 14日 (火) 朝回収 検査をする人には前日に容器を渡します。

まいあさ あさ けんこうかんさつ きにゅう  
**毎朝、「朝の健康観察カード」に記入して、**  
も  
**わすれずに持ってきてください**

まいにち ほけんしつ あさ けんこう わす ひと きにゅう ひと  
毎日、保健室には「朝の健康カード」を忘れた人、記入もれのある人がやっ  
てきます。多い日では20人ほどがきており、朝の会に遅れたり、朝の読書が  
しっかりできなかつたりします。保健室に行列ができるのはよくないです。  
けんこうかんさつ にほんじゅう しょうちゅうがくせい まいにち ひと あさ  
健康観察は日本中の小中学生がやっていることです。毎日、おうちの人と「朝  
の健康観察カード」を使って体調を確認して、体調がよかったら登校してく  
ださい。

ねっちゅうしょう き  
**熱中症に気をつけましょう**



すいぶん

① **こまめに水分をとりましょう。**

- のどがかわく前に水分をとりましょう。多めに水分を持ってきてください。

じゅうぶん

けんこうかんり

② **すいみを十分とり、健康管理をしっかりとしましょう。**

- 毎日きそく正しい生活を送り、できるだけ決まった時間に寝ましょう。
- 1～3年生は10時間、4～6年生は9時間くらい、ねむってほしいです。

あさ

た

③ **朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。**

- 朝、時間にゆとりをもって起き、朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。
- 朝から水分とエネルギーを体に入れないと、体調不良をおこすことが多いです。

じょうきょう

④ **状況によっては、マスクをはずしてもかまいません。**

- 屋外で、人との距離がとれるときは、マスクをはずしてもかまいません。とくに体育の授業や登下校では、熱中症にならないように気をつけましょう。

