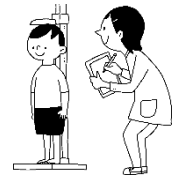


ほけんだより

兼次小学校保健室
発行:山内 あゆみ
令和2年度 4号

保護者のみなさま、保健関係資料の提出にご協力ありがとうございます。
さっそくですが、今年度の健康診断が始まっていますので日程のお知らせをします。




令和2年度 健康診断の日程

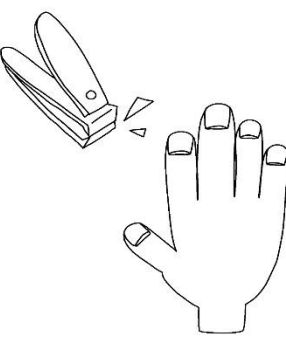
	検診名	日時	対象	持ち物・その他
1	尿検査	5月25日(火)・5月26日(水) ★未提出者:6月12日(金)	全学年	
2	視力・ 聴力検査	7月15日(水)9:00~	全学年	眼鏡を使用している児童は眼鏡を持って検査を受けます。忘れずに!
3	心電図検査	7月15日(水)9:00~	1年生	体育着
4	歯科検診	9月7日(月)9:00~	全学年	
5	内科検診	9月15日(火)9:00~	全学年	体育着
6	発育測定	各学年ごと別時間で実施	全学年	体育着

※耳鼻科検診は、日程調整中となっております。決まり次第、お伝えいたします。


健康診断の前には…



かお からだ
顔や体をきれいに洗う



てあし
手足のつめを切る



は
歯をすみずみまでみがく



おうちの人に、耳そうじ
をしてもらう



したぎ
下着やくつ下に自分の名
前を書いておく



かみの毛が長い場合は、
健康診断当日は、2つに
わけて結ぶ

※なるべく欠席のないようお願いします。

かんせんしょうたいさく

感染症対策 ~手洗い編~

現在、学校でも「手洗い」を行う機会が増えています。病気を引き起こす細菌やウイルスは、手についてから口・目・鼻などを通じて体内へ入ります。正しい手洗いで、十分な感染予防に繋がります。


こんなときは手を洗おう！



トイレに行った後 食事前

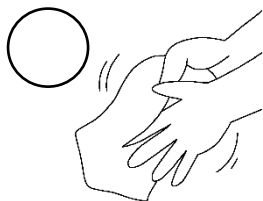
ほかにも外で遊んだ後や動物をさわった後、くしゃみを手で受けた後などには、必ず手を洗いましょう。特に食事前は、手を洗うことで口から病原菌が入るのを防ぐことができます。

手の洗い方



1. 手を水でぬらす。
2. 石けんを付ける。
3. 手のひらを洗う。(石けんをあわ立てる)
4. 指先やつめを洗う。
5. 指の間を洗う。
6. 手のこうを洗う。
7. 親指を洗う。
8. 手首を洗う。
9. 手に付いた石けんを洗い流す。
10. 清潔なハンカチで手をふく。

水でさっと洗っただけで、手を洗った気分になっていませんか？ 石けんを使ってすみずみまで洗わないと、病気の予防効果がありません。正しい手の洗い方を覚えましょう。



★ハンカチは毎日清潔なものを持とう

- ・洋服に拭かない
- ・前の日のものは、つかわない

