



えが お

令和2年6月 白羽小学校保健室



生活の急激な変化が繰り返され、疲れやストレスを抱えている子もいるかもしれません。新型コロナウイルス予防とともに、心と体の調子に耳を傾けることも大切にしましょう。

学校で気をつけていること

- ・ 3つの密をできるだけ避ける。
- ・ 朝、体温を測って来る。
- ・ 健康観察をしっかりとる。
- ・ マスクを着ける。
- ・ 換気をする。
- ・ 手洗いを呼び掛ける。
- ・ 机の間隔を空ける。
- ・ 児童下校後の教室やトイレなどの消毒。
- ・ 給食は前を向いてしゃべらずに食べる。
- ・ 給食の配膳、片付けはマスクをして行う。
- ・ 給食前の手指消毒。

3つの密

換気ができない

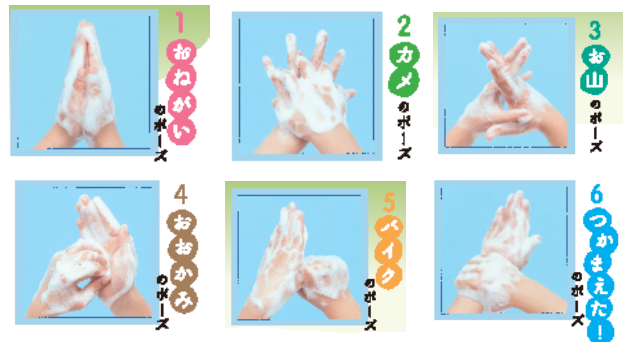
手の届く距離に人がいる

近い距離での会話

※詳しくは、白羽小学校HPを御覧ください。

白小 新型コロナウイルス予防 8つの約束

- ① 毎朝熱を測る。
- ② かぜ症状のときはおうちで休む。
- ③ マスクをつける。
- ④ 手洗いをしっかりとる。
- ⑤ 消毒をする。
- ⑥ 換気をする。
- ⑦ 人との距離をとる。
- ⑧ 栄養と睡眠で病気と戦う力を高める。



出典：花王 ビオレu あわあわ手洗いの歌

疲れたな、いつもと違うなと感じている人は、お家の人や先生に話してみましょう。

お家の方で、お子さんの様子の変化が気になる方は学級担任や養護教諭までお知らせください。また、スクールカウンセラーの松本先生も月に一回程度来校します。面談を希望される場合は、学校に御連絡ください。

スクールカウンセラー来校日

6月11日(木) 7月2日(木)



けんこうしんだんについて 健康診断日程

すでに実施済みのものもありますが、延期になっていたものをこのような計画で行っていきます。その他の検診については、7月以降に実施する予定です。日程が決まりましたらお知らせします。

日	月	火	水	木	金	土
	6/1 聴 力 検 査 1・2年	2 聴 力 検 査 3・5年	3 視 力 再 検 査	4 視 力 再 検 査	5 視 力 再 検 査	6
7	8 尿 検 査(全校) 資 材 配 布 視 力 再 検 査	9 尿 検 査(全校) 提 出 視 力 再 検 査	10 視 力 再 検 査	11	12	13
14	15 心 音 心 電 図 検 診 (1・4年) 生 活 習 慣 病 予 防 検 診(4年)	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



よ ぼう だい じ ね っ ち ゅ う し ょ う
予 防 が 大 事 ! 熱 中 症



★ 熱 中 症 の 症 状 ★

☐ だるさ ☐ 頭 痛 ☐ 筋 肉 の け い れ ん ☐ め ま い ☐ 顔 面 蒼 白 ☐ 体 温 上 昇 ☐ 意 識 障 害

※ 体 の 中 の 水 分 が 少 な く な り、体 温 の 調 節 が で き な く な る こ と で 起 こ り ま す。重 症 だ と 命 の 危 険 も あ り ま す。

★ 熱 中 症 に な り や す い 日 ★

- ☐ 気 温 が 高 い
- ☐ 湿 度 が 高 い
- ☐ 急 に 暑 く な っ た
- ☐ 風 が 不 い

★ 熱 中 症 に な ら な い た め に 気 を つ け る こ と リ ス ト ★

- ☐ 朝 ご は ん を 食 べ る
- ☐ し っ か り 睡 眠 を と る (9時 間 以 上)
- ☐ 熱 や 下 痢 の と き は 運 動 し な い
- ☐ の ど が 渴 く 前 に 水 分 補 給
- ☐ た く さ ん 汗 を か い た ら 水 分 だ け で な く 塩 分 も と る
- ☐ 30分 に 1回 は 休 憩 を と る

