

ほけんだより 6月

令和2年 6月 5日 No.3

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

《服装で体温調節を!》

6月の保健目標：歯を大切にしよう…歯みがきの仕方を見直してみよう!



手を洗ったあとは?

洗った手や汗をふくときに大活躍するハンカチやタオル。みなさんは毎日新しいものを持ち歩くことができますか?

洗った手や汗をふいてハンカチやタオルが汚れると、だんだんばい菌が増えていきます。そのため、「ハンカチやタオルが乾いているから」、「ハンカチやタオルが目に見えて汚れていないから」等といった次の日に同じものを使ってはいけません。

学校へ行く準備をしているときに、清潔なハンカチやタオルを用意する習慣をつけましょう!

毎日、学校へ連れて行ってね!



熱中症にご注意を!

だんだんと夏らしさを感じる時期になりましたね。

今年の夏はマスクを着けて過ごす時間が多いと思います。マスクを着けているときは、のどが「あまり乾いていないから水分はいらぬいな…」と勘違いをしやすくなっています。

授業の始まる前と終わった後には、必ず水分補給をしましょう。水とうを持ってくると、水分補給がしやすいかもしれませんね。

熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多くにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない





6月になり、気温がだんだんと高くなってきましたね。おうちからおかずを持ってくるときには、こんなことに気をつけましょう！

- ①手洗い、食器洗いをていねいに行う。
- ②おかずはしっかり温める。
- ③おかずを十分に冷ましてからお弁当箱へ入れる。
- ④保冷剤を使用して保管する。

保護者の方へ

〇令和2年度 定期健康診断について

今年度の定期健康診断(尿検査を除く)は、新型コロナウイルス感染症の予防の観点から2学期に延期される予定です。詳細が決まり次第、改めてお知らせいたします。

〇尿検査について

尿検査(第一次検査)を6月11日(木)に実施・回収いたします。前日の6月10日(水)に尿検査で使用するカップ、容器、提出用の封筒を配布いたしますので、ご家庭でお子様と一緒にご確認いただければ幸いです。

尿検査のやり方については、6月10日(水)に配布されるほけんだよりをご確認ください。尿検査の方法は細かく、子供たちには難しい部分があります。保護者の皆様にはお手数をおかけしてまいります。お子様と共に尿検査の方法をご確認いただきますよう、お願いいたします。

尿は検査機関へ提出するため、尿検査の実施日が限られています。お子様が提出し忘れないよう、ご家庭でもお声掛けください。ご協力の程、よろしく願いいたします。

〇毎日の持ち物について

お子様に、①ハンカチやタオル、②ティッシュ、③マスク、④健康チェックシートの4つを毎日学校へ持っていくようにお声掛けをお願いいたします。

感染症の蔓延防止には、手洗いやマスクの着用が有効です。毎日の持ち物をご家庭でぜひご確認ください。

〇ご家庭・学校での健康観察について

毎日のご家庭での検温・健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。

ご家庭での検温や健康観察の際、風邪症状(発熱、咳、痰、鼻水等)や体調不良(頭痛、腹痛、下痢、気分が悪い等)が見られましたら、ご自宅でゆっくりと療養してください。その際は、欠席扱いとはいたしません。

また、学校で風邪症状や体調不良が見られた場合は、早退とします。保護者の方にご連絡させていただきますので、お子様のお迎えをお願いいたします。

感染症の予防にご理解・ご協力の程、よろしく願いいたします。