

ほけんだより

令和3年 9月30日 No.8
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《マスクをしっかりとつけよう!》

10月の保健目標：目を大切にしよう…タブレットやテレビ等と顔の距離が近くありませんか？

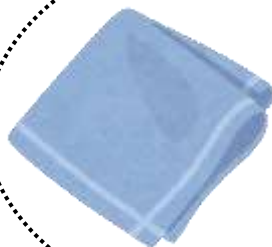
10月15日は「世界手洗いの日」

だんだんと気温が下がって空気が乾燥してくると、新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなってきます。

みなさんは、毎日コツコツと感染症の予防に取り組んでいますか？

ここで改めて、感染症予防の1つである手洗いのポイントを確認しましょう。

ハンカチ



ポケットに入れて持ち歩いていますか？
毎日清潔なものを必ず持って来ましょう。

つめ



長いつめには、汚れや菌が多くたまりやすいです。
つめは短く切りそろえましょう。

石けん



石けんを使わずに手を洗う人を見かけます。
石けんを使うと手洗いの効果はばつぐんです！

洗い方



①指先
②指の間
③手首
を洗っていますか？

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見過ぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

「定期健康診断結果のお知らせ」は提出しましたか？

1学期に「定期健康診断結果のお知らせ」を配付いたしました。

医療機関等への受診は、もうすませましたか？

健康診断では学校生活の障害になる病気が見つかることがあります。

早めに医療機関等を受診しましょう。

「むし歯」で受診していない人…あと 39人

「視力C・D」で受診していない人…あと 28人

保護者の方へ

○毎朝のご家庭での健康観察について

本校では、9月より Google Form を使用した健康観察を実施しております。

毎朝7時に学校メールから Google Form の URL をお送りいたしますので、7時30分までにご家庭での健康観察を実施の上、ご回答ください。

下記の URL や QR コードからのご回答も可能ですのでご活用ください。

<https://forms.gle/FcB5ERvZi59QJQ5G7>



- * Google Form でご回答いただけた場合は、健康チェックシートや欠席届は不要となります。
- * Google Form を使用できない場合は、健康チェックシート・欠席届をご提出ください。
- * 休日の健康観察結果もご回答ください。

○体調不良時等の積極的な休養について

お子様の体調が普段と少しでも異なる場合には、登校せず、ご自宅で休養してください。

また、お子様やご家族の方が PCR 検査を受けている場合、お子様やご家族の方の PCR 検査結果の判定待ちの場合は、ご自宅で休養してください。