

ほけんだより

令和2年6月1日

小川南小学校 保健室



いよいよ梅雨の季節になりました。6月は、ジメジメしてむし暑かったり、肌寒かったり、天候によって気温差が大きい時期なので、体調管理には気をつけましょう。また、体が暑さに慣れていないため、熱中症にも引き続き注意が必要です。適度な水分補給や衣服の調節、汗の始末をきちんとし、快適に過ごせるように工夫しましょう。



6月の健康診断のお知らせ



日にち	時間	学年	内容
10日(水)	9:00	1・2年	内科健診
19日(金)	9:00	1・2年	歯科健診
24日(水)	9:00	3・4年	内科健診
30日(火)	13:00	5・6年	内科健診

臨時休業に伴い、健康診断の日程が変更になりました。3年生の歯科健診は7月3日(金)、4～6年生の歯科健診は7月16日(木)の予定です。尿検査、1年生の心臓検診は日程が決まったらお知らせします。

消毒作業をつづけています

毎日、学校内の多くの人の手が触れる場所の消毒作業を行っています。

【トイレ消毒の様子】



【教室消毒の様子】

☆第2保健室ができました☆

感染拡大防止の観点から、学校にて発熱等の症状が見られた児童は、第2保健室(保健室の斜め向かい：家庭科準備室)で休養します。

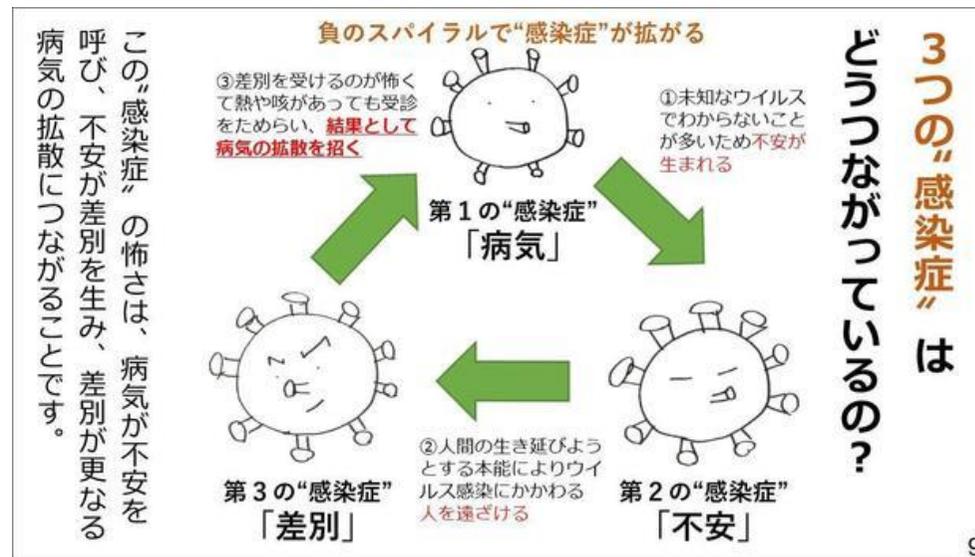


新型コロナウイルスがもつ「3つの顔」

テレビや新聞、ネットニュース等、毎日新型コロナウイルスに関する情報が、流れています。正しい情報をキャッチして、感染予防を続けていくことは、とても大切です。でも、毎日様々な情報を見聞きして、不安に感じている人もいます。

私たちは、『みんなで』コロナと戦っています。感染拡大を防ぐために、落ち着いて自分にできることを続けていきましょう。

また、不安やストレスを一人でため込まないことも、感染予防には効果的です！自分にあった、ストレス解消法を見つけてみよう♪



引用：日本赤十字社HP「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」

いつでも、どこでも、手軽に”深呼吸”



鼻からゆっくり4秒すって、口からゆっくり6秒吐ききります。息を吐ききるような遊びや動作も効果的です♪

