



ほけんだより 8がつ

令和2年8月17日
吉川市立美南小学校
ほけんしつ



今日から2学期がはじまりました。夏休みは楽しく健康に過ごせましたか？2学期は、暑さやコロナウイルスなど、気をつけなければいけないことがたくさんあります。美南小のみんなが楽しく過ごせるように、きそく正しい生活を心がけましょう。



8月の保健目標

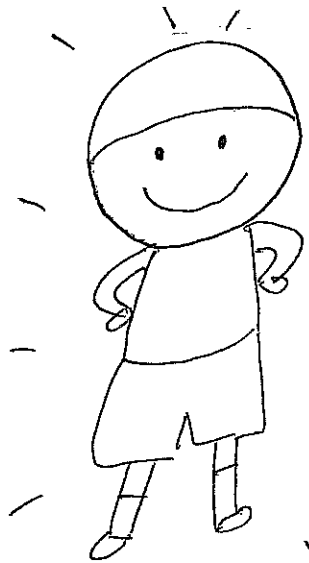
生活のリズムをとれよう

夏休みの間に、眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？まだまだ暑い日が続きます。熱中症にもコロナウイルスにも負けない強い体をつくるために、まずは1学期の生活を思い出して、生活のリズムをととのえましょう。

バランスの良い食事

☑早起きをして、よゆうをもって朝ごはんを食べましょう。

☑一日の栄養をとりましょう



適度な運動

☑こまめに水分をとりながら無理をせず運動しましょう。

☑水分はのどがかわく前に飲みましょう

☑暑くてもおなかにタオルケットはかけましょう

十分な睡眠

☑ゲームの時間を決め、決まった時間に寝ましょう。

もちろん感染症対策も行います。

① 人と話す時はマスクをしましょう



② 人・物にさわる前は手をあらいましょう



③ 人に会う前は自分の体調を確認しましょう



けんこうしんだん 健康診断がはじまります！



今年吉川市では、新型コロナウイルス感染症の影響でお医者さんが行う健康診断を秋に実施します。夏休み中、歯が痛かった人や、鼻水が出ていた人はいませんか？健康診断は自分の健康を知る大切な機会です。もし治すものがあったら、すぐに病院に行ってください。

歯科健診

☑検査前はしっかり歯をみがきましょう。



内科健診

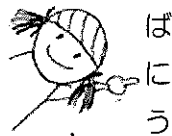
☑夏休みは遊びに行かず教室でお休みしましょう。



日	実施学年	実施時間
8月24日	発育測定6年生 発育測定1年生 発育測定たけたんひま	朝の会 2時間目 3時間目
8月25日	発育測定5年生 発育測定2年生	朝の会 2時間
8月26日	発育測定4年生 発育測定3年生	朝の会 2時間目
8月27日	歯科健診5年生 たけたんひま	9時
8月28日	耳鼻科検診1年1,2,3,4組	9時半
8月31日	内科健診5年生 たけたんひま	13時半
9月1日	歯科健診2年生	13時半
9月2日	内科健診3年生	13時半
9月3日	眼科検診4年生	9時半
9月4日	耳鼻科検診1年5,6,7組	9時半

発育測定

女の子は髪を上で結ばないようにしましょう。



耳鼻科健診

☑前日は耳掃除をして耳の中をきれいにしましょう。



9月5日以降の日程はほけんだより9月号にてご連絡させていただきます。また、日程は変更になる場合がございます。よろしくお願いいたします。

保護者の方へ

- 2学期も感染症対策を継続して行います。毎朝・毎晩の検温、マスクの着用のご協力をお願いいたします。また、ご家族の方も一緒に対策をお願いいたします。
- 日々のマスクの着用ありがとうございます。やはり毎日使っていると、布マスクのひもが伸びてきてしまうようです。お手数おかけしますが、マスクひもが伸びている場合は結んでいただくか、ひもを取り替えていただきたいです。よろしくお願いいたします。
- 体育着のクラスの表示が去年のままになっている児童がみられます。健康診断では、名前とクラスを確認してから検査しますので、お手数ですが書き換えをお願いいたします。
- 今年の健康診断は例年と異なった流れとなります。今年は、健康診断の結果をすべての検診が終了後、まとめて封筒に入れてお渡しさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。