

# ほけんだより 6月

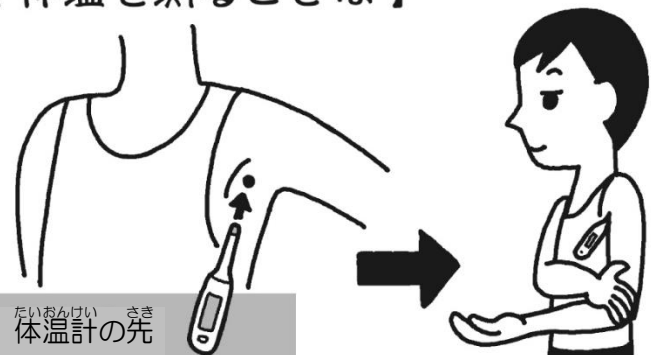
令和2年5月28日 No.4  
 枚方市立枚方小学校 保健室

## つづけましょう！朝の健康チェック習慣

朝の健康チェックはできていますか？体温を測るのを忘れたい、健康観察カードを忘れたい、熱や症状がないことが確認できるまで、授業がスタートできません。大変だと思いますが、みんなの協力が必要です。自分のためにもみんなのためにも、毎朝の健康チェックを忘れないようよろしくお願いします。

また、朝登校したら、手を洗ってから、またはアルコール消毒をしてから、教室へ入るよう、ひきつづきお願いします。

### 【体温を測るときは】



体温計の先

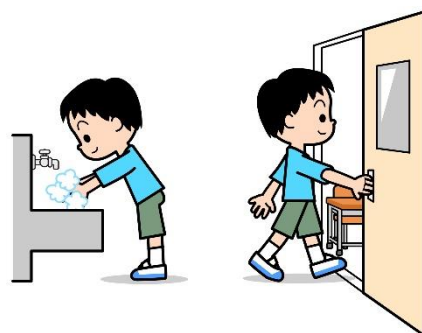
がわきのくぼみの中央に当たるよう、ななめ下から押し上げるようにしてさす。

体温計をはさんで、わきをしっかりとし、反対の手でひじを押さえる。

### 【手を洗ってから教室へ】

または

### 【アルコール消毒してから教室へ】



### 【健康診断について】

4月のほけんだよりで健康診断は延期とお知らせしましたが、身長・体重測定、視力検査、聴力検査（1・2・3・5年）については、感染拡大防止対策を講じたうえで、6月以降実施していきます。ソーシャルディスタンスを取って、換気、器具消毒の上、少人数ずつおこなっていきます。まずは二測定から実施します。視力検査、聴力検査はまた決まり次第お知らせします。

二測定日程	学年
6月1日（月）	6年生
6月2日（火）	2年生
6月3日（水）	5年生
6月4日（木）	4年生
6月5日（金）	3年生
6月9日（火）	1年生

※今回は私服のまま測りますので、測定前はなるべくうすぎになりましょう。  
 ※かみの毛は測定の際にならないように頭の横でくくりましょう。



5月のとちゅうから分散登校が始まりました。学校にいる時間は少しでしたが、久しぶりの学校はどうでしたか？登校する人数も少ないのでちょっとさみしいような気もりましたが、みんなの顔が見れて安心しました。6月15日からみんなそろって授業を受けたり、遊んだりできる予定ですが、ひきつづきいろいろな感染症対策を続けていかなければいけません。一人一人が気をつけながら楽しくすごしましょうね。

## そろそろ熱中症が心配の季節です！

### ぼうし

だんだん日差しが強くなってきます。外に出るときはぼうしをかぶろう。



### 水筒

汗をかくと体の水分が不足します。のどがかわく前の水分補給が大切です。



### 水筒 持ってきていますか？



学校にいる時間が短くても、こまめな水分補給が大切です！水筒を持ってきてね！

## 涼しい → 暑い → 涼しい…上手に調節を

5月に入って風もさわやか、気持ちがいい季節になりました。とくに、すっきり晴れた日は外に出かけたくなりますね。

でも、朝と夜はけっこうすずしいのに、昼間は日差しが強くて汗ばむくらい…ということもけっこうあります。このような場合は、着ている服でこまめに調節すると、かぜをひくなど体調をくずすことを防げます。持っていて荷物にならず脱ぎ着しやすい、生地がうすめのシャツやカーディガンなどがおすすめです。また、暑くなりそうな日や運動する予定があるときは、汗をふくためのハンカチ・タオルを必ず持って出かけましょう。

★ハンカチ・タオルは手洗いのあとにも必要です。ハンカチ・タオルの貸し借りはしてはいけないので、必ず自分の分を持ってきましょう。



紫外線対策・熱中症対策もお忘れなく！

