

# ほけんだより

令和2年4月  
八代市立八竜小学校  
ほけんしつ  
おうちのひとと、よんでください。



新型コロナウイルス感染防止のため、再び臨時休校となりました。みなさん、おうちでどう過ごしていますか？ 学校が再開して元気に登校できるよう、規則正しい生活をして体調を整えておいてください。

## 【体調を整えよう！】

### ① 早ね・早起き・朝ごはん

できるだけ学校がある日と同じ生活を心がけましょう。

### ② 体を動かす・食べ過ぎ注意！

- \*おうちのお手伝いをする。
- \*なわとびや、ストレッチなど安全な場所で体を動かす。
- \*おやつを食べ過ぎに注意！



### ③ 手洗い・咳エチケット

やはり感染症の予防は、手洗いが一番大切です。手洗いの仕方を思い出して、こまめに洗いましょう。

30秒取り組みましょう。

#### ■アルコール消毒も活用しよう。

外出先などで、手を洗うタイミングがないときなど、手指消毒のアルコールがあれば活用しましょう。

ポイントは、

- 1～2回おす。
- 手全体にのばして、かわくまでまんべんなくすり込む。
- 特に指先をわすれず丁寧に。

#### ■必要がなければ、人が集まる場所には行かない。

どうしても必要なときは、手洗い・咳エチケットをしっかりとしましょう。



## ていきけんこうしんだん 定期健康診断について



### ～児童のみなさん、保護者のみなさまへ～

保護者のみなさまには、保健関係の調査票を多数記入・提出いただきありがとうございました。今後の保健活動に活用させていただきます。（記入漏れがあった場合には、再度記入のお願いを個別にさせていただきますのでよろしくお願い致します。）

### 定期健康診断の予定

通常であれば、定期健康診断は6月までに行いますが、新型コロナウイルス感染拡大防止の措置により、一部検診が延期になりました。予定は、以下の通りです。

\*尿検査・・・未定（1学期には実施予定）

\*心臓検診（1年生・4年生）・・・5/11（月）

・1年生と4年生は、体操服を忘れずに持ってくる。

\*内科検診（耳鼻科検診、運動器検診、結核検診を含む）・・・2学期に実施

\*歯科検診・・・2学期に実施

\*眼科検診・・・2学期に実施

4/23（木）現在の対応です。今後また変更があるかもしれません。変更がありましたら学級通信や保健だより等でお知らせします。ご協力をお願いいたします。

## はじめまして



八竜小学校のみなさん、にゅうがく・進級おめでとうございます。先生は、今年度八竜小学校にきました、保健室の西本りょうこといいます。よろしくお願いいたします。



保健室では、みなさんの「こころ」と「からだ」の健康づくりを中心に、いろいろな場面でサポートしていきます。そして、今読んでいる「ほけんだより」でも、健康について知ってほしいことや守ってほしいこと、大事なお知らせを伝えていきますので、必ずおうちの人と読んでください。保護者の方もよろしくお願いいたします！

うらは、健康カレンダーになっています。今日からチェックして、体調を整えましょう。学校が始まったら出してください。

