ほけんだより 7月

令和２年7月8日
第５号
甲山小学校　保健室

７月になりました。雨が多く梅雨の季節です。雨の日は肌寒く，晴れの日は真夏の暑さです。この温度差のためか，体調をくずす子が時々います。熱が出たときは，早めに病院で診てもらって学校で生活して大丈夫かどうか聞いてくださいね。

●コロナとともに

学校が再開して１か月がたちました。毎朝の健康観察カード(熱のカード)への記入をありがとうございます。緊急事態宣言が解除になり広島県でも県外への移動がOKになりました。しかし，コロナウイルスがなくなったわけではありません。新しい感染者も出ています。誰だっていつだって感染する可能性があることを頭において，一人一人ができることをきちんとやりましょう。

●コロナ対策

①感染源を絶つ！
・毎日，熱を測る。
・熱が出たり，体がとてもだるかったり，味がわからなくなったりしたら家で休養して医療機関や保健所に相談する。

②感染経路を絶つ！　コロナウイルスは飛沫感染と接触感染で感染する。

運動するときなどマスクをはずした方がよいときもあります。

・マスクをする　・換気をする　・3密を避ける

・あわあわで手洗いする(指先・親指・手首をていねいに)

③抵抗力を高める！

・起きる時刻と寝る時刻を守る
・３食きちんと食べる
・運動をする

手洗いがおろそかになっていませんか。手洗いの６つのタイミングにていねいな手洗いをしよう。

あなたと大切な人を守るために，
一人ひとりが心がけましょう。

★　ピンピタ！

６月８日から１週間，１時間目と５時間目の授業開始前に 30 秒間音楽を流し，
　〇よい姿勢で勉強ができているか。
　〇落ち着いた気持ちで勉強できているか。
自分自身を振り返ってもらいました。下の表はその結果です。50%以上の人ができたクラスは「にっこりシール」を，80%以上の人ができたクラスは「王冠シール」を貼りました。厳しく自分を振り返ったクラスもありました。いつも，よい姿勢で落ち着いて勉強できるといいですね。

ピンピタ週間

6月	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
1年	18/19	17/20	16/20	19/20	20/20
2年	9/25	16/25	18/25	17/24	11/25
3年	13/18	12/17	15/18	14/18	15/18
4年	14/18	18/18	18/18	13/17	16/16
5年	19/23	13/23	10/22	18/23	17/23
6年	4/17	15/17	16/17	16/17	15/17

★　今年度初めての生活チャレンジ週間実施！

６月１５日から１週間，生活チャレンジ週間を行いました。パーフェクトの人がたくさんいましたよ。朝・給食後・夜の歯みがきも頑張っていましたね。「ノーメディアの日に家族で折り紙をしたことが一番楽しかった」という感想もありました。７月は 13 日(月)からです。生活を整えることは「コロナ予防」にもつながります。パーフェクトめざして頑張ってくださいね。

６月９日に広島県に

食中毒警報が

発令されました！

ここでも手洗いが重要です。
冷たいものは，しっかり冷やし，
加熱は，中までしっかりと！

＊尿検査の結果が届きました。再検査が必要な人にだけ通知を配りました。
　それ以外の人は異常ありませんでした。
＊次回の尿検査は７月１４日(火)です。