5がつ ほけんだより

行徳小学校

令和２年４月２４日

No.２

（おうちの人といっしょによんでくださいね。）

新型コロナウイルスの影響で、臨時休校となりました。子どもたちには、学校生活の中で、繰り返し手洗いや咳エチケットなど感染予防についての指導をしましたが、ご家庭でも実践できるようにご指導よろしくお願いします。生活リズムが乱れると、病気に対する抵抗力も低下しますので、普段と同じ生活ができるように声かけなどもお願いします。

5月の目標　体の清潔に気をつけよう！

５月１９日から健康チェックが始まります。今年度も、毎週火曜日の朝に、ハンカチ・ちりがみ・つめ・かおあらい・かみのけ・歯みがき・歯ブラシ点検（月初め）をチェックします。昨年度の結果を見ると、上学年ほど結果がよく、清潔な習慣が身に付いていることがわかりました。とてもうれしい気持ちになります。下学年も、回数を重ねるごとに結果がよくなってきました。今年度も、清潔な習慣が身に付くように、ご家庭のご協力もよろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染症の予防について

新型コロナウイルスの感染を予防するためには、手洗い・うがい・咳エチケットが基本だといわれていますが、その他にも「免疫力」を高めることが重要です。免疫力を高めるためには、運動・食事・睡眠の３つによって高められます。規則正しい生活をして、免疫力を高めましょう。

運動

体を動かすことで、体温が上昇し、免疫力が高められます。テレビやゲームばかりではなく、散歩や筋トレなどをやりましょう。

食事

バランスの良い食事を心がけましょう。納豆、ヨーグルト、野菜、きのこなどは免疫力を高める食品と言われていますので、積極的にとりましょう。

睡眠

睡眠不足になると、病気に対する抵抗力が低下します。お風呂に、ゆっくり入り、早めに寝ましょう。

笑うことでも、「免疫力」が高まることを知っていますか？毎日暗いニュースが続いていますが、できるだけお家の人と話をする時間を作ったり、運動したりして元気に笑顔で過ごしましょう。

各種健康診断があります。

5月の予定

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7 心電図検査 1・4年	8	9	10
11	12	13 尿一次検査 全学年	14 内科検診 特・1～3年	15 内科検診 4～6年	16	17
18	19 健康チェック 開始	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※心電図検査・尿検査・内科検診は延期になりました。（５月１日現在）

治療（ちりょう）のすすめをもらったら

学校の定期健康診断では、治療や詳しい検査が必要な人に加え、病気や異常の疑いのある人にもお知らせをしていますので、医療機関では「異常なし」と診断されることもあります。しかし、視力の低下など、わかっているから・・・とそのままにするのではなく、定期受診の目安にしていただけたらと思います。また、病気によっては、時間がたつと症状が悪化することもありますので、結果のお知らせがお手元に届きましたら、早めに医療機関への受診をお勧めします。受診が終わりましたら、今後の保健管理のため、受診の結果を担任にご報告くださいますようお願いいたします。

クリヤーホルダーについて

治療勧告書などの書類は個人情報保護のため、紺色のクリヤーホルダーに入れて配付します。６年間使用しますので、その都度学校に返却をお願いします。