

えがお通信



あさがおは、はやおき競争はいかが？

No.6 R2.8.21 城北小保健室

前期後半スタート!!



夏休みが終わりました。7月中は涼しい日もありましたが、8月に入ってからは気温が上がり、ここ数日は全国的に猛暑の日が続いています。そして、新型コロナウイルス対応の日々も続いていますね。そんな中での前期後半スタート。張り切ってがんばろうという気持ちとゆったり気分から緊張へのチェンジで、心も体も疲れるときです。そんなときにはやっぱり睡眠。早寝早起きで疲れを残さず、免疫力もアップするので、一石二鳥にも三鳥にもなりそうです。家族みんなで早寝早起きしてみませんか？

◎健康診断の日程が決まりました！

新型コロナウイルス対応により延期となっていた健康診断の日程が決まりましたので、お知らせします。尿検査では配付物をよく読んで、ご協力よろしくをお願いします。検診の前日はお風呂に入り、体を清潔にしたり、爪を切ったりしておきましょう。衣服には名前を付けておきましょう。靴下の落とし物もよく見かけます。靴下にも名前があるといいですね。

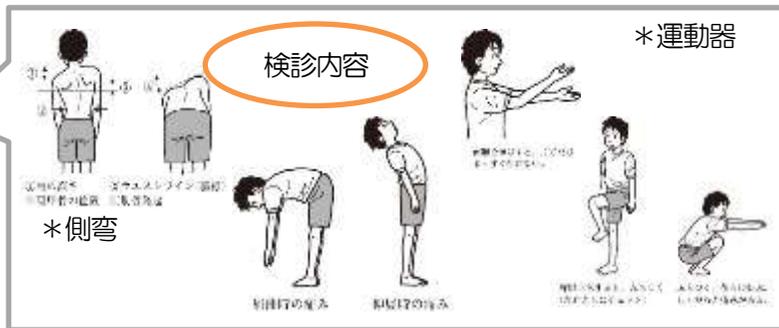


検診項目	対象学年	日時	準備など
眼科検診	1・4年	8月28日(金) 13:00~	ソーシャルディスタンスで実施します
尿検査	全学年	9月1日(水) 9:00~ (29/18 39/29)	配布のプリントをよく読んで検体の提出をお願いします
身体測定	上学年 下学年	9月2日(水) 午前中 9月3日(木) 午前中	服装：半袖・短パンで測ります
内科検診	4年生、個別指導 2・6年生 1年生 3・5年生	9月8日(火) 13:30~ 10日(木) 13:30~ 15日(火) 13:30~ 24日(木) 13:30~	校医：菅原先生 都合で検査当日に欠席が分かっている場合はお知らせください
側弯症検診	5年生(+☆)	9月16日(木) 13:30~	校医：田名部先生 ☆5年以外の保健調査で症状のある児童
歯科検診	全学年	9月17日(木) 10:00~	校医：中村先生他 朝の歯みがきをしっかりとっておきましょう
心音・心電図	1年生	9月29日(火) 9:00~	調査票記入ありがとうございました

◎新型コロナウイルス対応について

文部科学省から8月6日付で「新しい生活様式」の改訂版が出ました。それによると、今後感染者が増加した場合には家族に風邪症状の人が出た場合にも児童生徒の出校を見合わせるようになっています。それに伴い、9月からの健康観察表には「家族の健康状況」の欄を設けることになりました。いよいよ、一人一人が自分の健康を守る生活をしていくことが望まれています。また、従来のおとり「三密」を避けるほか、「大声」にも気をつけることが示されています。学校で留意するのはもちろん、再開された愛好会活動などでも気をつけたいものです。暑い夏が続いていますが、コロナウイルス対応と同時に熱中症の予防もしていかなければなりません。その場合、**熱中症予防を優先**することがポイントの一つになります。コロナウイルスを恐れるあまり、マスクを着けたままで脱水症状を起こすことが心配されています。状況を見て判断する力をつけるチャンスです！暑い日には天候や場所を選んでマスクを着けたり外したりするなど、健康を守る行動をとっていきましょう。

③ おうちのかたから		気にす
かぞくは、はつしょう 家族の発症 かせ (風邪など)	おうちの かたの 印(サイン)	き 帰!



◎むかいだせんせいからのおまけ…

(↓このプリントは福音館書店のHPからダウンロードすることができます。「よい子れんしゅう帳」で検索してみてください！)



『よい子れんしゅう帳』で

(6月刊行)



© Isaku Okabe

みんなのじかんわりをつくってみよう！

り
そ
う
の
日

お
や
す
み
の
日

ふ
つ
つ
の
日

夏休みに「よい子れんしゅう帳」という楽しい絵本を読みました。みなさんの中にも読んだ人がいるかもしりませんね。読んだ人は、よい子れんしゅう帳を書いてみてね。(もしよかったら見せてください！) 読んでいない人のためにじかんわりのプリントをプレゼントします。ぜひ書いてみてください！読んでみたい人は保健室に読みに来てくださいね。

夜寝る前に、「今日(きょう)はいい日(ひ)だったなあ!」と思(おも)えるよう(よう)なじかんわり(かんわり)を考(かん)えてみ(み)よう!
「明日(あした)も楽(たの)しい日(ひ)! ワクワク!」とつ(つ)ぶやいてから寝(ね)てみよう。