

ほげんだより 6月号



令和2年5月29日 越ヶ浜小学校 保健室

学校が再開して2週間、学校がある日の生活には慣れましたか？知らず知らずの間に疲れをためて
いることがあります。十分な睡眠をとって、しっかりご飯を食べて、適度な運動をして、規則正しい
生活をしましょう。少しでもおかしいな、いつもと違うなと思ったらお家の人や先生に知らせましょう。

健康診断についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のための臨時休業で、予定していた日程で健康診断を実施
することができませんでしたので、改めて決定した日程をお知らせします。

日にち	検査の内容	学年	準備すること
6/1 (月)	 内科検診	ぜんがくねん 全学年	たいそうふくも 体操服を持ってきましょう。
6/12 (金)	 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	まえがみめ 前髪が目にかからないようにしてきましょう。
6/19 (金)	 耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年	みみ 耳あかの掃除をしておきましょう。
みてい 未定	 しんでんすけんさ 心電図検査	ねんせい 1年生	たいそうふくも 体操服を持ってきましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯みがきのポイント 3つ

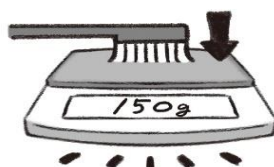
ポイント/ 1 毛先の当て方

歯と歯肉の境目、歯と歯
の間にきちんと当てる



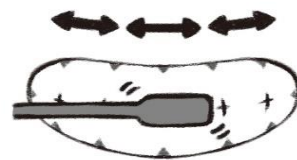
ポイント/ 2 力加減

150～200gくらいの
軽い力でみがく



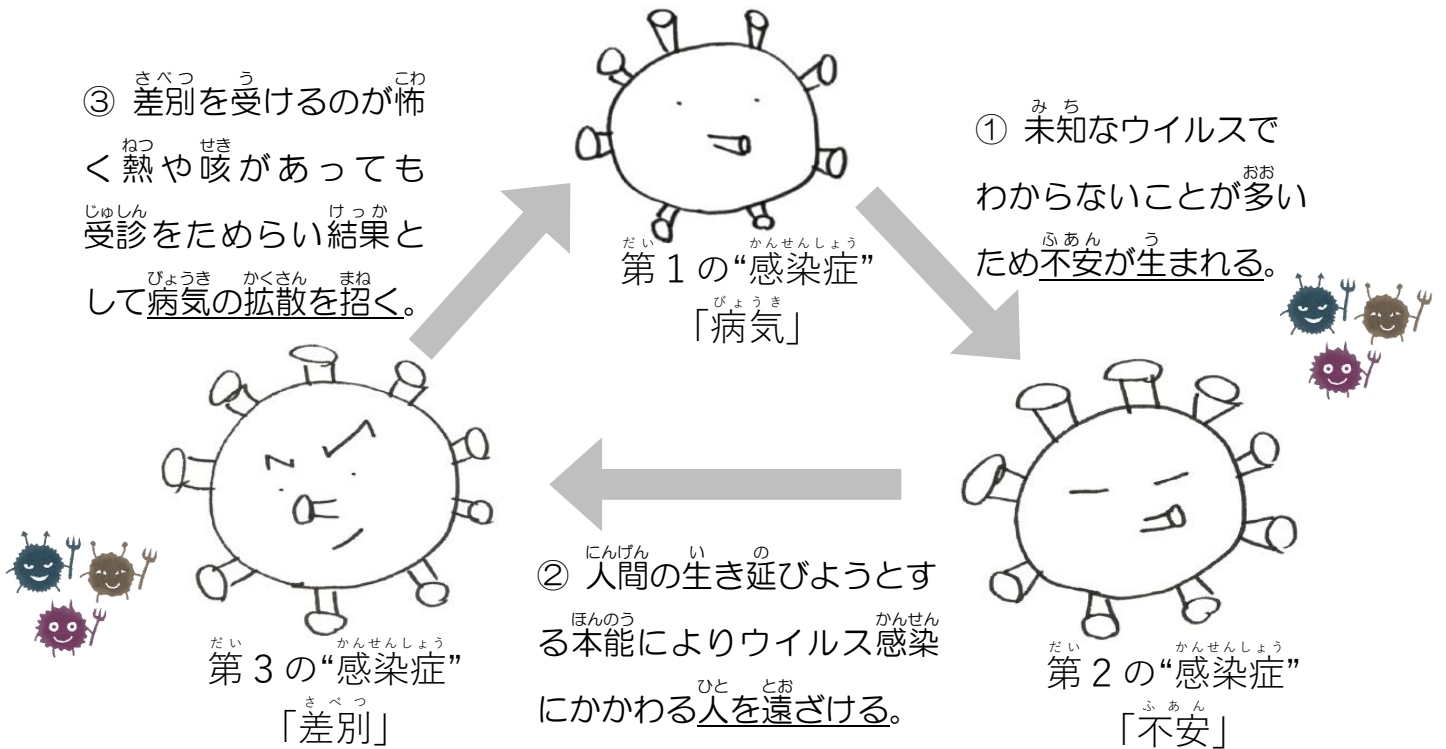
ポイント/ 3 動かし方

小刻みに動かして
1～2本ずつみがく



新型しんがたコロナウイルスかんせんしょう感染症りゅうこうについて

新型しんがたコロナウイルスかんせんしょう感染症の流行りゅうこうはまだまだ続つづいています。このウイルスが怖いこわのは「3つのかんせんしょう感染症」という顔かおがあるからと言いわれています。病びょうき気が不安ふあんを呼び、不安ふあんが差別さべつを生うみ、差別さべつが更さらなる病びょうき気の拡散かくさんに繋つながってしまいます。



ウイルスに関する悪い情報かん わる じょうほうばかりに目めが向むいていたり、何かとウイルスに結びつけて考かんがえていたり…このように思い行動おもい こうどうすることから“感染症”は広ひろがっていきます。

わたし 私わたしたちにできること

病びょうきを防ぐために

「手洗い」「咳エチケット」「人混みを避ける」など基本的な感染症かんせんしょう予防を徹底てっていしましょう。自分じぶんのためだけでなく周りまわの人ひとのためにもすることが大切です。

不安ふあんにふりまわされないために

「気づく力」「聴く力」「自分を支える力」を高めることが大切です。まずは自分じぶんを見つめて、今の状況いま じょうきょうを整理せいりしてみましょう。ウイルスに関する悪い情報かん わる じょうほうばかりに目めを向むけていませんか。いつもの生活習慣せいかくしゅうかんやペースを保つとともに、自分じぶんの健康けんこうのために必要なことひつよう せんたくを選択せんたくしましょう。

差別さべつを防ぐために

不安ふあんを煽ることは病びょうき気たいに対する偏見へんけんや差別さべつを強めます。「確かな情報たし じょうほう」を集めましょう。そして、差別的な言動さべつてき げんどうに注意ちゅういしましょう。