

10月

ほけんだより

令和2年9月30日

柏市立柏第五小学校
保健室

おうちのかたといっしょによみましょう

だんだん秋らしく過ごしやすい日が続くようになってきました。この時期は朝晩と昼間の気温差が大きく、体調を崩しやすい時です。そして10月も校外学習に行く学年がありますね。当日、体調不良で欠席になってしまうことがないように、規則正しい生活を心がけて、元気で健康なからだをつくりましょう。



< 10月の健康診断について >

- 10月2日(金) 9:00～ 心臓検診(1年生)
- 10月5日(月) 朝回収 尿検査1次(全学年)
- 10月6日(火) 朝回収 尿検査1次予備日(該当者)
- 10月8日(木) 13:00～ 内科検診(前回欠席者・4・6年生)
- 10月9日(金) 9:00～ 眼科検診(なかよし・なのはな・3・5・6年生)
- 10月15日(木) 13:00～ 内科検診(前回欠席者・2・3年生)
- 10月16日(金) 9:00～ 眼科検診(前回欠席者・1・2・4年生)
- 10月19日(月) 朝回収 尿検査2次(該当者)



< 内科検診について >

体操服を忘れず、前日はお風呂に入って体を清潔にしてください。新型コロナウイルス感染症対策として、内科検診時は聴診器の毎回の消毒を行って実施します。待ち時間もなるべく人が多く待たず、間隔をあけるようにして、密にならないように努めて参ります。

< 眼科検診について >

マスクを着用したまま検診を行います。眼を診るために下まぶたを引っ張りますが、いつものように自分の手で下まぶたを引っ張りません。内科検診と同様に、待ち時間もなるべく人が多く待たず、間隔をあけるようにして、密にならないように努めて参ります。



もし、集団で検診を受けることに不安のある方がいらっしゃいましたら、学級担任までお知らせください。

< 良い姿勢で勉強できていますか? >



<悪い姿勢>

机に横向きで寝るような姿勢



視力が低下し、歯並びも悪くなる可能性があります。

ほおづえをつく



手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。

<良い姿勢>



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、握りこぶし1つ分空けます。文字を書くときは、目はノートから手のひらを広げて2つ並べたくらい離します。



いすに深く座り、背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体を床につけます。

コロナウイルス 自も入口?

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか?

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な

のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



洗っていない手で目を触らない

