



ほけんだより

令和2年8月3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

今年は、新型コロナウイルス感染症が流行した関係で、8月も登校します。予防のために、学校に来るときは、マスクの着用をお願いしています。夏にマスクをつけるのは暑くて大変ですが、一人ひとりが、予防するという意識が大切です。熱中症に気をつけながら、引き続き、マスクの着用にご協力をお願いします。そして、8月8日からは夏休みが始まります。例年より短い夏休みとなりますが、手洗い・うがいをこまめにして、感染症や熱中症などに気をつけて、元気で健康な充実した夏休みを過ごしてください。



健康の記録を配付しました

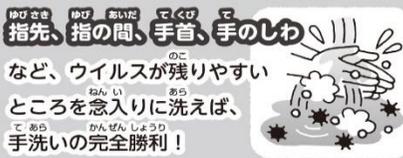
身長、体重、視力検査、聴力検査の結果が書かれた「健康の記録」を7月31日に配付しました。確認していただき、押印をして、夏休みまでに担任へご提出をお願いします。また、学校の検診で「検診結果のお知らせ」をもらった人は、夏休み中に治療するようにしましょう。治療が済んだら、治療報告書を担任へご提出ください。検診結果のお知らせをもらわなかった人は異常がみつからなかった人です。毎年、夏休みに実施している歯みがきカレンダーは今回実施しませんが、歯みがきは夏休み中もおこないましょう。

手洗い・うがいを習慣づけましょう

手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！
そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



< 夏バテにならないように気をつけよう >

休校や外出自粛が続く、体力が低下していたり、暑さで疲れやすくなっていると
思います。元気なからだであるために、規則正しい生活を心がけましょう。

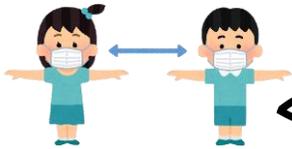
① 1日3食ごはんを食べる



② 夜ふかししない



③ ゆっくり湯船につかる



< ぬの布マスクを配付しました >



7月に、すくすくメールでもお知らせしましたが、文部科学省から布マスクが届きましたので、一人一枚、配付しました。今回、配付された布マスクは、学校での予備用マスクとして使用していきます。マスクを忘れてしまったり、持っているマスクが壊れてしまったり、風で飛ばされてしまったなどして、保健室にもらいに来る人がいます。7月のほけんだよりも予備のマスクをランドセルに何枚か入れていただくようお願いをしたところですが、引き続き、ご協力をお願いします。



< 今年度の保健行事の中止について >

毎年、1年生と4年生を対象に歯科保健指導をおこなっています。1年生は保健師さんが来校し、歯の染め出しをおこない、4年生は学校歯科医の田中先生の歯についての講話を聞いたあと、歯の染め出しをおこなっています。しかし、今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、密になることを避けるなどの観点から、実施いたしませんので、ご承知おきください。