

# ほけんだより



【家庭数配布】

令和2年6月30日  
練馬区立練馬小学校  
保健室

雨の降る日が続いていますが、梅雨が明けると一気に夏の暑さ  
やってきます。感染予防はもちろんですが、熱中症予防にも十分に  
気をつけなければなりません。暑い中でマスクをしていると、息苦しく  
感じる時がありますね。外遊びや体育の時は、お友達との距離をとり、  
マスクを外しましょう。マスクをしていると、のどが渇きにくくなります。  
休み時間を利用して、こまめな水分補給が大切です。



さて、毎年春に行っている健康診断ですが、7月から始めていきます。  
6月に行った計測のように、ソーシャルディスタンスを守り、感染予防をし  
ながら行います。

☆健康診断の予定☆	※日程は変更になる場合があります。					
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
視力検査	7月14日 7月15日	7月10日	7月8日	7月9日	7月3日	7月2日
聴力検査	7月27日 7月28日	7月21日	7月17日		7月16日	
尿検査	7月13日(一次) 7月20日(予備)					
心臓病検査	10月20日					
計測	8月26日					
内科	9月11日	9月1日	9月4日	9月4日	9月11日	9月1日
眼科	10月1日					
耳鼻科	9月17日					
歯科	9月16日			9月23日		

## 視力検査(しいょくけんさ)

- ・目の見え方を調べます。
- ・めがねをかけている人は、検査の日に持ってきます。



## 聴力検査(ちゅうりょくけんさ)

- ・音の聞こえ方を調べます。
- ・検査中は、静かにしましょう。



## 尿検査(にょうけんさ)

- ・腎臓の働きを調べます。
- ・朝起きて、最初の尿をとります。



# これからも、ていねいな手洗いを続けて行こう！！

## 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。

### 指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！



心と体「しんまんに」は我慢しなうし

新型コロナウイルスのせい…？

学校は長い長いお休みになってしまいました。少しでも病気になる人が減るように、「自粛」や「我慢」しなければいけない毎日でしたね。やりたいことがいつでもできる楽しいお休みではなかったと思います。怒ったりケンカが増えてしまった人もいるかな？

でも、悪いのはウイルスです。イライラしている人は「この先どうなるのかな」という不安や、目に見えないウイルスの怖さから、少し疲れてしまったのかもしれない。

もし、心も体も「しんどいな」と感じたら、いつでも相談に来てくださいね。

### ☆保健室からのお知らせ☆

- 熱中症対策に関する情報冊子をお配りしました。親子でご覧いただける冊子になっております。ぜひ、ご家庭での熱中症対策にお役立てください。
- 健康診断の結果、病院への相談や検査が必要なご家庭には、別途用紙をお配りいたします。休日や夏休み期間等を利用して、病院受診をお願いします。
- 「学校生活管理指導表」をご提出いただいている方は、今年度用の記入用紙をお渡しますので、ご連絡ください。

