

# ほけんだより 6月

令和2年6月1日  
練馬区立南田中小学校  
養護教諭 福永 智彩歌  
佐藤 桃香

6月の保健目標  
みつ さ  
3つの密を避けよう

いよいよ今月から登校が始まります。休校中は、どのように過ごしていただでしょうか。すぐに元の生活に戻ることは、難しいと思います。少しずつでいいので、無理をせず、自分のペースを大切にいきましょう。もし、悩みがあるときは、お家の人や先生など、周りの大人に相談してください。先生たちは、みんなが笑顔で登校してきてくれることを待っています。

## \*感染症対策についてのお願い\*

必ずお読み  
ください!

### 【毎日持ってくるもの】

- 健康観察カード・・・毎朝、検温結果と症状の有無を記入してください。担任が確認します。
- マスク・・・余裕があれば、汚れたときのために予備のマスクを持たせてください。
- ハンカチ・ティッシュ・・・ポケットやポシェットなどを活用し、持ち歩けるようにしましょう。

### 【学校での3密を避けるために】


- 密閉・・・窓や扉を開けた状態が多くなります。服装は調節しやすいものにしましょう。
- 密集・・・昇降口や水道のような人が集まりそうな場所は、前の人との距離をとりましょう。
- 密接・・・人や人のものに触ること、近くで向かい合って話すことは、できる限り避けましょう。

※ 学校でも指導していきますが、お家でもお子さんと確認をしてください。

### 【ご家庭での体調管理】

- 在校生・・・朝の健康観察で体調に不安がある場合は、無理をせず自宅で休養しましょう。
- 家族・・・同居者の中に、発熱や咳、だるさといった症状がある方がいる場合は、登校する前に保健所やかかりつけ医に指示を仰ぎ、必要に応じて学校にもご報告ください。

6月4日～10日は



歯をみがくことで、口の中のウイルスを洗い流すこともできます！  
むし歯も感染症も予防していきましょう！

健康診断が始まります！

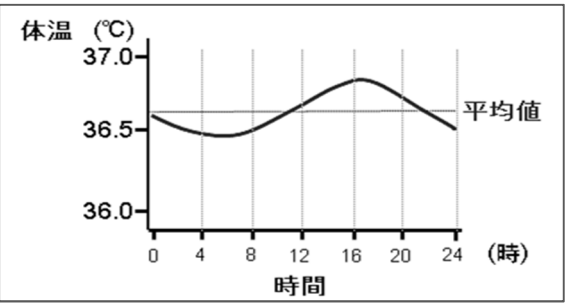
6月 2日(火) 身体測定 1年生	／	6月 3日(水) 身体測定 6年生
6月 5日(金) 身体測定 5年生	／	6月 8日(月) 身体測定 3年生
6月 9日(火) 身体測定 みなみん	／	6月10日(水) 身体測定 4年生
6月11日(木) 身体測定 2年生	／	6月29日(月) 尿検査 全児童

《身体測定について》

- ※ 感染症対策として、保健室ではなく各教室で行うこと、順番を待つ児童を減らし一定の距離をとること、こまめな器具の消毒などを徹底していきます。
- ※ 身体測定のために体育着を持参する必要はありません。当日は、薄着になれる服装で、タイツは着用しないで登校してください。
- ※ 髪の毛は、頭の上や後ろで束ねないでください。

## 体温について

◆体温の変化◆  
規則正しい生活をしている人の体温は、一日の中で右の表のように変化していきます。起床時は、一日の中でも比較的体温が低い時間帯です。学校での活動時間は、起床時より体温が上がるということを考慮し、朝の健康観察を行ってください。



◆体温を測るときのポイント◆

- ①体温計は、斜め下から入れます。
- ②体温計の先端を、脇の中心に当てます。

