

# ほけんだより 6月

令和2年6月16日(火)  
今帰仁小学校保健室  
\*おうちの人とよんでね

げんき す 元気<sup>す</sup>に過ごすために ころ 心<sup>ころ</sup>がけましょう。

<p><b>まいにち けんおん 毎日の検温</b></p>  <p>朝、熱をはかって健康観察カードに記入しましょう。ご家族も健康観察のために検温をお願いします。</p>	<p><b>こまめな手洗い</b></p>  <p>外から中に入るとき、トイレのあと、食事の前後などこまめな手洗いをしましょう。</p>	<p><b>ただ 正しいマスクの着用</b></p>  <p>つばなどの飛沫をとばさないように、マスクを着用しましょう。</p>
<p><b>バランスのとれた食事</b></p>  <p>3食しっかり食べましょう。</p>	<p><b>はやね・はやおきたっぷり睡眠</b></p>  <p>低学年8～9時間 高学年7～8時間の睡眠をとりましょう。 朝6時30分には起きましょう。</p>	<p><b>ウイルスをよせつけない体にするために</b></p>  <p>ねる・うごく・たべる 元気な体を作ろう</p>

## ☆学校へ毎日かならずもってくるもの☆

- ① せいけつなハンカチ・タオル、ティッシュ、マスクも持ってきましょう。
- ② 水筒も持ってきましょう。  
(熱中症対策のため)



## 保健室利用の新しいルール

- けがをしたとき  
⇒保健室で手当てをします。
- 頭痛、腹痛、熱中症、気分が悪い等  
⇒保健室で経過観察後  
⇒教室へ戻るまたは早引き
- 発熱または風邪症状のとき  
⇒お迎えにきてもらうので、職員室で待ちます。

## ☆☆☆健康診断日程☆☆☆

### 1. 身体測定

6/15 (月)	6/16 (火)	6/17 (水)	6/18 (木)	6/19 (金)	6/22 (月)	6/24 (水)
6の1	3の1	5の1	3の2	1の1	4の2	2の1
6の2		5の2	2の2	1の2		
				4の1		

体育着の準備をお願いします。

### 2. 耳鼻科検診⇒7/7 (火)

### 3. 心電図検査 (1年生) 視力・聴力検査 (全児童) ⇒7/15 (水)

- \*耳鼻咽喉科問診票の記入をお願いします。  
提出日 6/19 (金)
- \*耳のお掃除をお願いします。

ウラへ