

ほけんがより 5月

れいわ ねんど ぶくしまけんりつちようかくしえんがっこうだいらこう ほけんしつ
令和2年度 福島県立聴覚支援学校平校 保健室

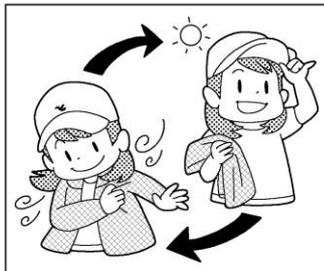
少し肌寒かった4月が過ぎ、5月は急に気温が上がる日もあるので、熱中症には注意です。
新型コロナウイルス感染症の影響で、休校が続いています。みなさん、学校が始まるのを
心待ちにしていると思います。体を動かしたり、リフレッシュしながら過ごしてくださいね。

にわ おそ とき
おうちの庭で遊ぶ時に
ちゅうい
も、注意してね!

外に出かけて遊ぶときは

5月は夏の始まりです。

出かけるときは事故や熱中症にも気をつけて、楽しく過ごしましょう。



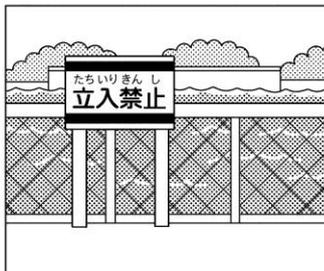
気温の変化に合わせてやすい服装にしよう



足のサイズに合った歩きやすい靴をはこう



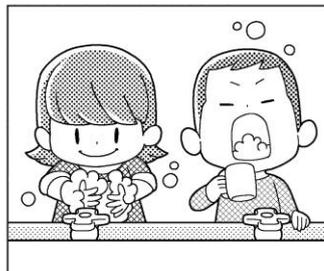
飲み物を持って行って、こまめに水分補給をしよう



危ないところには近づかないようにしよう



暑いときは日陰で休憩しよう



帰ったら手洗い・うがいをしよう

© 少年写真新聞社 2020

マスクの中も汗をかきます

○マスクの中の温度や湿度が高くなり、
熱中症になる危険があります。

予防方法

- ① こまめに水分をとる。
- ② 涼しいところでマスクを外して休憩する



<https://select.mamastar.jp/303562>

ただ てあら
「正しい手洗い」 できて いるかな??

手洗いの、5つのタイミング



新型コロナウイルス感染症対策推進室(内閣官房)

てあら 手洗いのポイントは?

ゆび さき 指先
 おやゆび 親指
 ゆび あいだ 指の間

あら のこ 洗い残しやすいところ(指先・指の間・親指など)に注意する

あら なが 洗ったあとは、きれいなタオルなどで水気をよくふきとる

保護者のみなさまへ

新型コロナウイルス感染症のため、休校期間が長く続いております。外に出ることが難しかったり、コロナウイルスへの不安が高まったりするなど、ストレスがたまりやすい状況だと思っております。普段の様子などで、気になることがあれば、担任、養護教諭にいつでもお声かけください。

＊5月の健康診断について＊

12日(火)内科検診	} 延期 (検診日未定)
20日(水)尿検査③	
28日(木)歯科検診	

検診日が決まり次第、お知らせします。
 健康診断に関する事前調査を配布しました。
 ご記入後、担任に5/22(金)まで提出をお願いいたします。