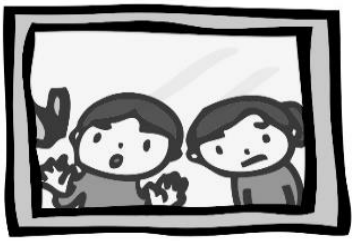
ほけんだより 7月

令和２年　７月
高台寺小　保健室

学校が再開して約１ヶ月がたちました。まだ１ヶ月しかたっていないなんて、いつもとちがって何だか不思議ですね。給食が始まったり、委員会活動が始まったりと少しずつですが、「いつも通りの学校生活」が戻りつつあります。しかし、油断してはいけません。手洗いをしたり、自分の体調を整えたりと今、みなさんが新型コロナウイルス感染症にかからないために行っていることを続けていきましょう。

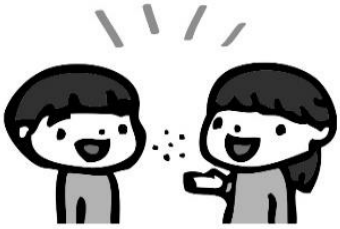
かんせんストップ！『３みつ』にちゅうい

「ムンムン」
しめきったへや・たてもの



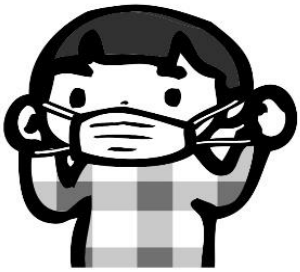
「ギュウギュウ」
人がたくさんいる場所

「ガヤガヤ」
人と近づいて話をすること

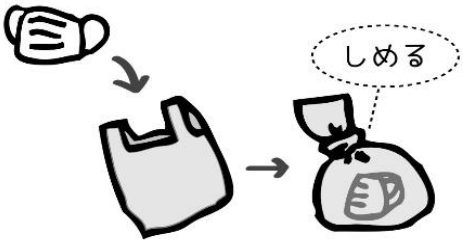


つかったマスク⇒しっかりすてる　マスクのあとしまつ

①ひもをもってはずす



②ビニールぶくろやふたつきのごみばこへ



③せっけんでしっかり手あらい！

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、手のしわ
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！

7月の保健目標

夏の衛生に気をつけよう

夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》

体からは、
汗だけでなく
汚れも出ます。
肌着は汗や汚れを
吸収するので、
肌をせいけつに
保つことができます。

《体温を一定に保つ》

汗は肌着に
吸収されることで
蒸発しやすくなります。
蒸発するときに
体温が下がるので、
体温を一定に保つ
効果があります。

熱中症に注意！　運動するときのやくそく

体育館はドアや窓を開けて風通しをよく

水分や塩分を定期的に取る（のどが渇く前に）

体調の悪いときには無理をせず休む

しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

保健室からのおしらせ

7月も
健康診断
行います！

1日(水)	視力検査(1・5年生)
2日(木)	視力検査(2年生)
7日(火)	聴力検査(2年生)
8日(水)	聴力検査(1・5年生)
10日(金)	心電図検査(1・4年生)
15日(水)	尿一次検査
16日(木)	尿一次検査
21日(火)	尿一次検査　予備日