

# ほけんだより

## 5月

令和2年  
5月8日(金)  
久辺中保健室

新型コロナウイルスの影響で休校が続いていますが、自粛生活で体調を崩していませんか？  
学校再開時、みなさんと会えることを楽しみにしています。  
この一年間、子どもたちが健康で安全に学校生活を過ごせるようにお手伝いしていきたいと  
思います。今年度も保健室を担当します、養護教諭の白川理香です。どうぞよろしくお願いいたします。

### 5の保健目標 「むし歯の治療と予防に努めよう」



今年度の健康診断の日程は調整中です。決まり次第お知らせしていきます。

今年お世話になる  
学校医の先生方です

学校医の先生は、みなさんの健康を守るために、健康診断の他にも、さまざまな健康面のサポートをさせていただきます。また薬剤師の先生は、みなさんが快適に過ごせるように環境や衛生面などのサポートをさせていただきます。

学校医

おおにし医院 大西弘之 先生

学校歯科医

がなは歯科医院 我那覇宗教 先生

学校薬剤師

平良綾子 先生

### 新型コロナウイルス感染症対策



#### こまめな手洗い：正しく手を洗う6つのポイント

①石けんをつけて  
手のひら



②手の甲



③指先・爪の間



④指の間



⑤親指



⑥手首



爪は短く切っておきましょう！

長いとウイルスが  
たまりやすくなります。



「こまめ」とは？

帰宅時や食事の前、トイレの後だけでなく、何か次の行動に移る前や鼻をかんだ後、咳やくしゃみを手で押さえた後なども意識していきましょう。



#### 身体の抵抗力を高める3つの生活

- ① バランスの良い食事
- ② 十分な睡眠
- ③ 適度な運動



抵抗力を高めることによって、ウイルスの体内への侵入を防いだり、病原体を退治したりすることにつながります。



### 3つの咳エチケット：咳やくしゃみの時にすること

① ハンカチやティッシュ  
で口と鼻をおおう



② そでで口と鼻を  
おおう



③ マスクをする



何もしない、手で押さえるなど  
はやめましょう。



### 毎日の体調チェック

本校の新型コロナウイルス感染症対策の取り組みの一つとして  
「健康観察カード」を配布しています。  
毎日の体温測定をお願いします。

#### \*体温のはかり方

① 脇のくぼみ中央に斜め下から体温計  
の先端をあてる

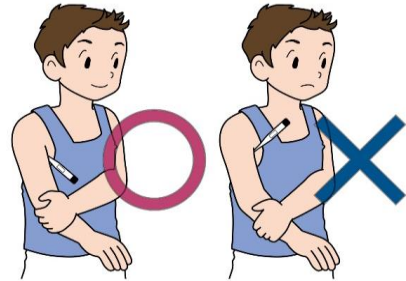


② 脇をしっかり閉じ反対の手で肘を抑える



自分の体調を確認する習慣をつけましょう。

#### 体温計のはさみ方



※発熱・咳・のどの痛みなどの風邪症状がみられる場合は、ご家庭で休養し必要に応じて病院受診を  
お願いします。

※体温が37.5度以上の場合は登校を控えて家庭で過ごしてください。

意識して  
心と体をリフレッシュさせて

1日に数分でも  
好きなことをする



いつでも笑顔で。  
とにかく笑ってみる



ゆるめのお風呂に  
ゆっくりつかる



生活のリズム♪を  
みださない

