

# ほけんだより6月

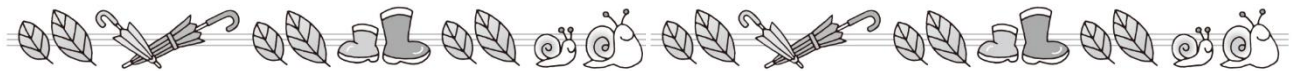
よっかいちしりつかわらだしょうがっこう  
四日市市立河原田小学校  
6月23日

梅雨の季節になりました。この時期、晴れた日はぐんと気温が上がり、暑さで熱中症の心配がある反面、雨の日は肌寒くて体が冷えるなど、気温差があります。ぬぎ着できる服で調節したり、汗をタオルでふいたりするなど体調管理をしっかりとって元気に毎日を過ごしましょう。また、ろう下が滑りやすくなっているので、走らず歩きましょう。



## 健康診断日程のお知らせ ※必ずご確認ください。

日付	内容	対象者
7月2日（木）に 変わりました。	眼科健診	1・2・5年生全員と 3・4・6年生で保健調査で目に気になることがあると書いた人（対象者は前日にお知らせします）
7月9日（木）	耳鼻科健康診断	1・2・5年生全員と 3・4・6年生で耳鼻科アンケートに気になることがあると書いた人（対象者は前日にお知らせします）
7月16日（木）	歯科健診	全学年



## おうちの方へ

定期健康診断について、気になることがあった人に「お知らせ」をお渡ししており、医療機関を受診するようにすすめています。学校での健康診断は、からだに病気や異常の疑いがある人を選び出すためのものですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。

「いつものことだから」「わかっているから」とそのままにするのではなく、実際に異常があるのかどうか、原因や治療法を知るためには医療機関での診察が必要です。

お忙しいとは思いますが、大切なお子様の健康のために、ご協力お願いいたします。それ以外は、健診・検査が全て終了した後に、用紙でお知らせします。

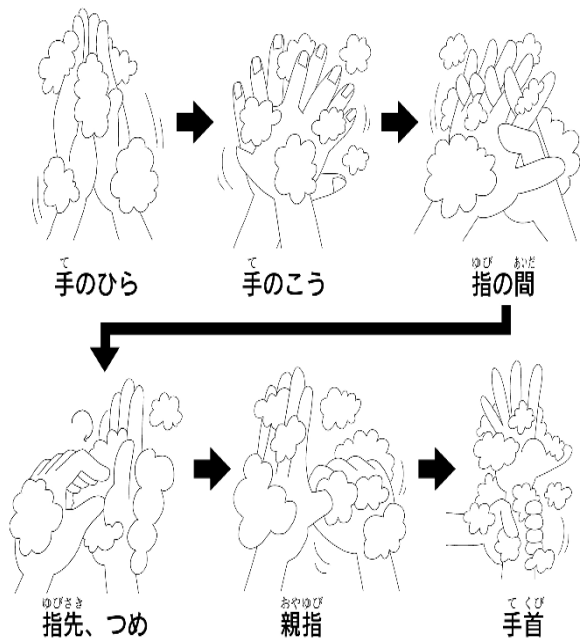
健診結果や治療用紙などを受け取られたら、封筒のみ学校へお戻しください。



# もう一度確認しましょう！正しい手洗い・うがいのやり方

## <手洗い編>

きれいに見えていても、手には色々なウイルスや菌がついています。正しい洗い方を覚えて、手のすみずみまで洗いましょう。



## <うがい編>

うがいには、細菌などの病原体を洗い流したり、口の中をきれいにし、しめり気をあたえたりするなどの効果があります。うがいにも正しいやり方があるので、覚えましょう。



ブクブクうがいで、口の中のよごれなどを取りのぞく



上を向き、ガラガラうがいでのどの奥のよごれを取る



2回目と同じ方法で、仕上げのうがいをする

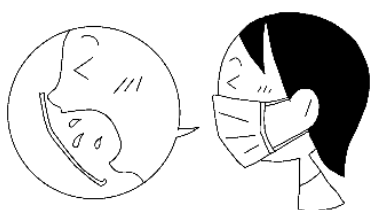
## せきエチケットを守る大切さ

せきやくしゃみで飛ぶつばには、病気の原因となるウイルスがたくさん入っています。

1回のせきやくしゃみで約1~2m飛びちり、それを鼻や口から吸いこむことでうつる可能性があります。

せきやくしゃみから飛ぶウイルスによって、ほかの人にうつさないようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

★マスクをつける



★ティッシュや服のそででお口をおさえる

(できれば、ほかの人からはなれて、顔をそむける)

