


# ほげんたごより 5月

令和3年 5月 6日  
墨田区立小梅小学校  
校長 荒井 令子  
養護教諭 高田るり子

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で、三度目の緊急事態宣言が出されました。不安な気持ちを抱えているのは、大人だけではなく子供たちも同じです。まだ、感染拡大が続くため新型コロナウイルスに感染しないためにも、手洗い、うがい、不要不急の外出を避け、ソーシャルディスタンスを守り、それぞれの立場で今できることで乗り越えていきましょう。

## 健康診断でわかること と わからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。


けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



## 健康診断の予定

日(曜)	学年	項目	持ち物
6(木)	1年	聴力検査	耳掃除しておく
10(月)	全学年	尿検査二次	一次陽性者のみ
12(水)	全学年	耳鼻科検診	耳掃除しておく
14(金)	4・5・6年	歯科検診	朝食後の歯みがき
18(火)	1年	心臓検診	体育着に着替える
21(金)	1・2・3年	歯科検診	朝食後の歯みがき

## 保健室からのお知らせ

現在、緊急事態宣言が出されていますので、感染拡大状況により、健康診断の予定も変わる場合があります。御承知おきいただきますようお願いいたします。

## 「ない」と「なければ」



入学、進級から1カ月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいな—と思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいなら—。

- 自分がやらなければ
- 完璧にやりとげなければ
- 決めたことは守らなければ
- 友だちにやさしくしなければ
- 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？



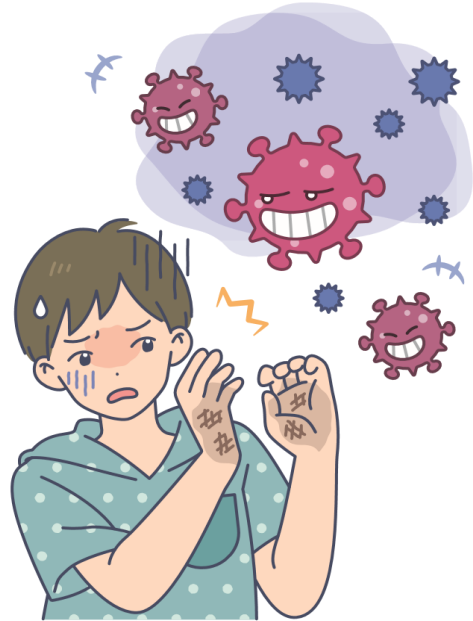
裏面もあります。

# コロナに負けない!



## ウイルスに感染しやすいのは、どれ?

- 1 家に帰ったら安心だから  
手を洗わなくてもいい
- 2 息苦しいから  
人が集まる場所でもマスクはしない
- 3 外で遊ぶときも  
人との距離をあけるように気をつける
- 4 手で顔をなるべく  
さわらないように気をつける
- 5 ご飯の前の手洗いは  
10秒くらいで済ませる



コロナウイルスは鼻や口から体の中に入ろうとねらっています。せきやくしゃみのしぶきにはウイルスがいるかもしれません。だから、しぶきがかからないようにマスクをして、なるべく人との距離をあけるようにしましょう。

コロナウイルスはどこについているかわからないから、手でさわってしまうかもしれません。ウイルスをさわった手で、今度は鼻や口をさわると、体にウイルスが入るキケンがあります。

外から帰ったときや、ご飯を食べる前の手洗いは、ウイルスを体の中に入れな

いための一番の方法です。30秒くらいかけてていねいに手洗いをしましょう。



答えは… ① ② ⑤

### 5月の保健目標

●自分の体を知ろう ●朝から元気に過ごそう ●感染症を予防しよう