

# ＊！ほけんだより＊！6月

令和2年6月1日 青梅市立第六中学校保健室

長い休校も終わり、6月1日から学校が再開しました。家の中で過ごしていたことも多く、これから毎日登校することで疲れてしまう人もいるかと思いますが、そんな時は無理をせず、早めに体調を整えるようにしましょう。

ジメジメと蒸し暑い日が続きますが、体調管理をしっかりと行い元気に登校しましょう！



＊ 保護者の皆様へ ＊

健康管理カードの提出にご協力いただきありがとうございました。  
また休校中はお子様の体調管理をありがとうございました。今後も学校での健康観察と合わせてご協力をお願いいたします。

## 保健行事

**6月26日（金）1時間目 身体測定**

**身長、体重、視力、聴力を測定します。眼鏡を忘れずに！**

学校における定期健康診断は、確定診断を行うものではなく、心配のあるものや疑いのあるものを選び出す「スクリーニング（選別）」です。通知と医療受診の結果が異なることが生じる場合もありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

受診のお知らせを受け取った場合は、なるべく早く医療機関で診てもらいましょう。検査項目によっては、全員に通知を出さないものもあります。受け取らなかった場合は「異常なし」です。

## これから1日の流れ

### 登校

- 登校から教室に入るまでは1列で移動する。
- 健康チェック表を昇降口で提出する。  
（忘れた人は保健室で体温を測る。）
- 教室に入る前に手を洗う。  
（1年生は4階、2年生は3階、3年生は1階で洗う。  
トイレ前の水道と廊下の水道どちらも使って3密を避ける。）

- 窓とドアを開けて換気をする。
- マスクをして発言をする。
- 咳をするときはマスクやハンカチ、腕で押さえる。

### 授業中

### 休み時間

SOCIAL DISTANCE

- こまめに手を洗う。
- 教室移動は間隔を1～2m程度開けて歩く。
- 教室で過ごすときは3密を避ける。

- 食べる前、食べた後に手を洗う。
- ハンカチを2枚持っていたら、給食前の手洗いから2枚目を使う。
- 机は授業を受ける状態のままにする。
- 清潔なテーブルクロスを敷く。
- 配膳時、喫食時は話さない。
- おかわりはマスクとアルコール消毒をしてから行う。

### 給食

### 昼休み

- 外で遊ぶときは人と距離を取る。  
（ハイタッチや手をつないだりしない。）
- 外で遊んだら、教室に入る前に手を洗う。

- 1年生は4階、2年生は3階、3年生は1階を使う。
- トイレがすべて使用中の場合は廊下に並んで待つ。
- 男子の小便器は1つおきで使う。

### トイレ

### 清掃

- 6月8日（月）から始める。
- マスクを着けて換気をしながら行う。
- 終了後は手を洗う。

- 1～2m程度間隔を開けて1列で歩く。

### 下校

明日！

# ☀️ 熱中症に注意しよう！

例年は梅雨明けから熱中症になる人が多くなりますが、今年は今の時期から意識して予防するようにしましょう。今年は例年以上に熱中症になりやすい要因が重なっているため注意が必要です。

## 今年熱中症になりやすい5つの理由

- ① 外出自粛で暑さに慣れていない
- ② 汗をかき癖がついていない
- ③ マスクをしているとのどが渇きにくい
- ④ マスクをしていると飲水しにくい
- ⑤ 急に熱中症が悪化する恐れがある

上記のことを踏まえて、簡単にできる熱中症予防から取り組むようにしましょう。

### ☀️ 蒸し暑さを避ける

洋服などで調節しましょう！

### 🍴 規則正しい食生活

朝ごはんからしっかり食べましょう！

### 🥤 こまめな水分補給

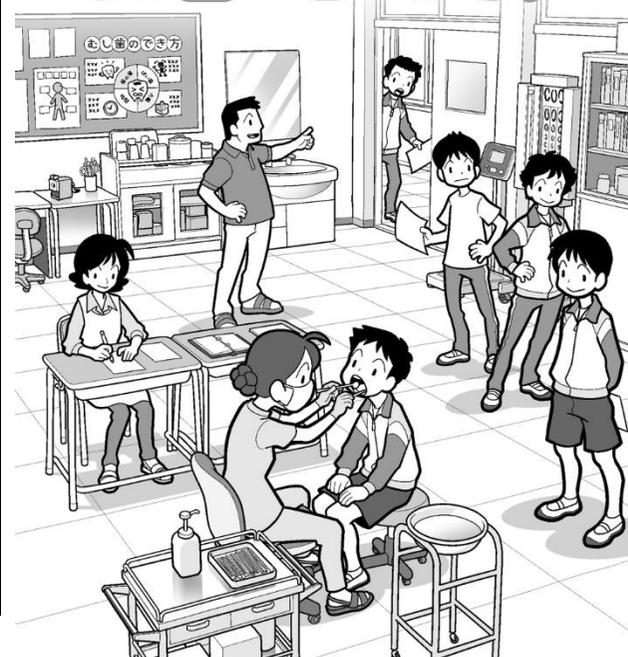
のどが渇く前から水を飲みましょう！

少しでも具合が悪いな、普段とは体調が違うなと思うことがあれば、近くにいる先生に相談してください。無理は禁物です。



それぞれ 7つのまちがいを探してみてね！

ゼロ むし歯0をめざそう！



ゼロ むし歯0をめざそう！

