



令和2年8月19日  
青梅市立第三小学校  
保健室

# すこやか 8月号

## がっき ☀2学期がスタートしました☀

なつやす 夏休み、みなさんはどんなふうにごすごしたのでしょうか。

ほけんしつ 保健室では、この夏休みに掃除と、模様替えをしました。保健室に来ること

があつたら、どこがかわったかチェックしてみてくださいね。

ことし 今年の夏はとても暑いです。熱中症を防ぐため、のどが渇く前に水を飲む

しゅうかん 習慣をつかっていきましょう。遊びや習い事など、熱中しているとなつ

すいぶんほきゅう 水分補給を忘れがちです。お友達と「お水飲んだ？」と確認しあうことで、

きょうりよく 協力して熱中症を防ぐことができたらいいなと思います。



### て あら 手洗い VS コロナウイルス か 勝つのは て あら 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。

ゆびさき 指先、ゆび あいだ 指の間、てくびで 手首、て 手のひら

など、ウイルスが残りやすい

ところを念入りに洗えば、

て あら 手洗いの完全勝利!



がっき ひ つづ けんこう 2学期も引き続き、健康チェックカードを使って、毎朝の体温を記録しましょう。

ほごしゃ みなさま きょうりよく ねが 保護者の皆様、ご協力よろしく願いいたします。



けんこうしんだん について し  
健康診断の日程をお知らせします



検査項目	日程	対象学年	持ち物・準備
身体計測	8月20日(木)	全学年	体育着
眼科検診	8月21日(金)	全学年	
視力検査	8月24日(月)～ 8月31日(月)	全学年	(使っている人は)メガネ、コンタクト
心臓検診	9月4日(金)	1年生	体育着 バスタオル (感染症対策のため、検査の時に使用します。)
尿検査	9月7日(月)	全学年	朝一番の尿をとってください。 登校したら、各教室で回収します。 忘れないように前の日に準備しましょう。
聴力検査	9月24日(木)～ 9月29日(火)	1年生・2年生・3年生 5年生	
内科検診	9月10日(木)	2年生・5年生	体育着
	9月16日(水)	3年生・4年生	
	9月23日(水)	1年生・6年生・かすみ	
歯科検診	10月29日(木)	1年生・2年生	朝ごはんを食べた後、 歯磨きを忘れずにしましょう。
	11月12日(木)	3年生・4年生・かすみ	
	11月19日(木)	5年生・6年生	
モアレ検診	12月7日(月)	5年生	体育着

※耳鼻科検診の日程は未定です。決まり次第お知らせします。

※視力検査、聴力検査については、期間内に各クラスの授業に合わせて検査日を設定し、養護教諭  
が検査を行います。

※受診の必要がある場合には、お知らせを配布します。早めの受診をお願いいたします。

※日程は予定です。変更の可能性もありますので、ご承知おきください。