

ほけんだよ11月

2020年(令和2年)
11月 No.15
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

気温がぐっと下がり、冬が近づいてきましたね。今年の冬は、コロナウイルスやインフルエンザが心配ですが、「ウイルスに勝つ」ために、毎日の過ごし方に気を付けて、身体の抵抗力をアップしておきましょう！

① 生活リズムを整えて、
ウイルスに負けない身体に！



② ウイルスを
身体の中に入れてく工夫！



マスクを忘れたり、マスクをなくしたりする人がいます。もしもの時のために、予備のマスクを2~3枚持ってください。

鞆 昼
夜の食事

十分な睡眠

わかるかな？

- ① 人
- ② 人
- ③ 人

ヒント

- ① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう
- ② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ
- ③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です

寒くても元気に！

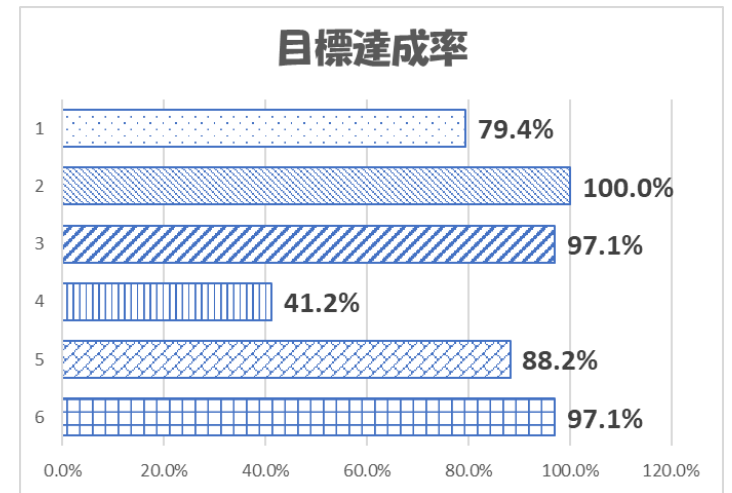
鞆の浦学園 鞆の浦学園 鞆の浦学園

感染予防を意識できたかな？

今年は、新型コロナウイルス感染症の予防をしながらの健康診断となりました。そこで、みなさんが、感染予防を意識できたかどうか、先生方に評価していただきました。

1番達成できたのは②で、健康観察カードで体調のチェックをすることでした！しかし残念ながら、④の手洗いをしていた人が少ないことがわかりました。学校では、人と関わったりものに触れたりする機会が多くなります。一人一人が正しい手洗いをし、感染症を予防しましょう。

目標達成率



- ① 保健だよりをみて自分の行動を考えた
② 健康観察カードで健康チェックをした
③ マスクを着けて検診を受けた
④ 検診前に石けんで手洗いをした
⑤ 間隔をあけて並ぶことができた
⑥ 一方通行を守って動くことができた

おうちの方へ

定期健康診断の結果について

- ・視力検査…2学期に測定した結果を全員にお知らせしました。
- ・歯科検診…全員に結果をお知らせしました。
- ・内科検診
耳鼻科検診 } 所見があった場合のみ、
眼科検診 } 結果をお知らせしました。
- ・心音心電図検査…所見があった場合のみ、(1・7年生のみ) 結果をお知らせしました。

※受診が必要な場合は、早めに病院で診てもらったり、相談したりしてください。(すでに、受診や治療が終わっている場合は、保護者の方で現在の様子や受診先の医療機関名等を記入して、提出して下さい。)

鳥インフルエンザ予防について

先日、国内で「鳥インフルエンザ」が確認されました。特に、つぎのことに気を付けましょう。

- 手洗い、うがいをする。
- 野鳥には、なるべく近づかない。
- もし死んだ野鳥などを見つけても、絶対に手で触らない。大人に知らせる。

★鳥インフルエンザは、鶏肉や卵を食べることによって人に感染することはありません。また、鳥インフルエンザは、人に感染する可能性は低いいため、落ち着いて対応しましょう。