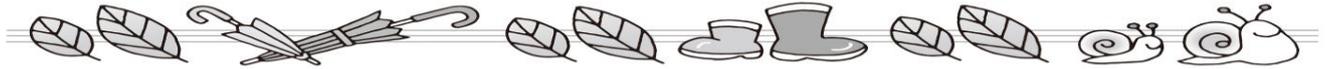


2020年(令和2年)

6月1日 ほけんしつ

西深津小学校でも安心安全を考え、新型コロナウイルス感染症の発生を防止するため、手洗いの励行、換気の徹底、マスクの着用、校舎内の流し場やトイレなどに足形やテープを貼り3密を避けるために動線を作りました。体温や体調を記入する「健康観察カード」も引き続き活用するなど対策を講じていきます。つきましては、ご家庭でも感染防止ためご協力をよろしくお願い致します。



## ☆お願い☆

### ①健康観察カードの記入について

毎朝の登校前に体温、体調不良の有無、同居家族等の体調不良の有無を必ず記入してください。体温測定実施後に、発熱等があれば登校を控えていただいています。その場合は、学校へ連絡をお願いします。

### ②マスクの着用について

正しいマスクの付け方は、①鼻と口の両方を確実に覆う②ゴムひもを耳にかける③隙間がないよう鼻まで覆う。咳やくしゃみ、つばとともに放出されたウイルスを防ぐためにも正しいマスクの着用をお願いします。



### ③こまめな手洗いの励行をご家庭でもお願いします。

手洗いは、接触感染を予防することに効果がありますが、正しい方法で行わないと予防にはならないため、さっと洗っただけでは、爪の裏や手のしわなどにいたウイルスが水分で浮き出て、手のひらにウイルスが広がってしまいます。石けんを使い30秒間以上ていねいに洗いましょう。

### ③清潔を保つために、ハンカチとティッシュを持ってきてください。

洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルでよくふき取って乾かすことが大切です。ハンカチ等の共有はしません。各自で準備をお願いします。



### ④規則正しい生活を心がけるようお願いします。

免疫力を保持増進するため、睡眠時間の確保と三度の食事など免疫細胞を元気にして免疫力を高めていきましょう。

### ⑤「密閉」「密集」「密接」を避けることを意識した生活について

他の人と十分な距離をとること・窓をこまめに開け換気をする事・会話をするときにはマスクを着用するなど適切に行動できるよう努めていきましょう。

☆水筒を持ってきてください☆  
暑くなってきています。  
熱中症になりやすい時期です。  
こまめな水分補給をする必要があります。



～ほけんしつからのお知らせ～

6月4日に尿検査があります。容器は6月3日に配布します。

※詳しい内容は6月3日に、ほけんだよりと容器を渡しますので、ご確認をよろしく  
お願いします。

# 尿検査

健康診断

腎臓の病気や

糖尿病などがいないかを調べます

## 尿のとり方

朝起きて一番のおしっこをとります

最初に少し出してから、途中の尿を容器にとってください



忘れそうだからと前日におしっこをとってはダメ。

→ 正しく検査できないことがあります