



# ふたば

ながたしょうがっこう  
長田小学校

ほけんだより No. 2

はっこう  
R4. 5月発行

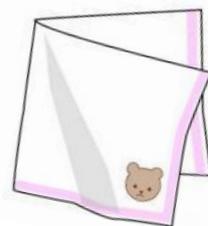
がつ ほけんもくひょう  
5月の保健目標: せいけつなせいがつ  
せいかつ  
生活をしよう

しんがつき はじ げつ た あたら ともだち あたら せんせい あたら きょうしつ な  
新学期が始まって1か月が経ちました。新しい友達、新しい先生、新しい教室には慣  
れましたか? 緊張も解けてきて、これまでの疲れも出てくる時期です。日差しもだんだ  
と強くなってきています。体調を崩さないためにも、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズ  
ムを整え、今月も元気に過ごしましょう。

## せいけつ せいかつな生活をしよう

### 1 ハンカチはいつもポケットに入っていますか?

しんがた かんせんしょうよぼう まいにちわす てあら がんば  
新型コロナウイルス感染症予防のため、みなさん毎日忘れずに手洗いを頑張っています  
ね。手洗いの様子を見ていると、手を洗った後、服で手をふいている人や、自然乾燥をさせ  
ている人が何人かいます。そうすると、汚れがついてしまったり、ウイルスや細菌が増えたり  
してしまうので、洗濯をした清潔なハンカチで手をふきましょう。  
また、ハンカチは、けがをしたときに保冷剤をくるんだり、洗った傷口  
の周りをふいたりするときにも使います。朝、家を出る前に忘れてい  
ないか、ポケットティッシュもあわせて確認できるといいですね。



### 2 つめは伸びていませんか?

つめが伸びていると、指とつめの間に汚れがたまってしまい、手洗いで  
汚れが落ちにくくなってしまいます。また、かけたり、はがれやすくな  
ったりしてけがにもつながります。お風呂から出たあとが、つめが柔  
らかく、切りやすい状態ですのでこまめに切るようにしましょう。



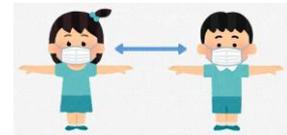
### 3 毎日お風呂に入りましょう

いちかつどう き あせ からだ よご で  
1日活動すると気づかないうちに汗をかいていたり、体から汚れが出たりしています。  
肌をせいけつに保つためにも毎日お風呂に入りましょう。

## 感染症予防の合い言葉「うまくきたえて」

新型コロナウイルス感染症の流行がまだまだ広がっています。「うまくきたえて」を合い言葉に、みんなで声をかけ合って、ウイルスに負けずに毎日元気にすごしましょう！

- ㊟ うがい・手洗い・手の消毒……こまめにうがい・手洗い・手の消毒をしましょう。
- ㊟ マスクをつける……いつもマスクをつけましょう。予備のマスクも忘れずに。
- ㊟ 空気の入れかえ……常に窓を開けて、空気の入れかえをしましょう。
- ㊟ きそく正しい生活……早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょう。
- ㊟ 体力をつける……適度に体を動かして、体力をつけましょう。
- ㊟ 栄養バランスのよい食事……栄養のあるものを食べて、抵抗力を高めましょう。
- ㊟ 手を広げたくらいのきよりをとる……ソーシャルディスタンスを心がけましょう。



## けんこうしんだん について 健康診断の日程

ひにち	けんさ検査	たいしょう対象	きをつけること
12日 (木)	じんぞうけんしん 腎臓検診 (尿検査)	ぜんがくねん 全学年	ぜんじつ よる かならず はいによう あさお 前日の夜に必ず排尿し、朝起きてすぐの尿をとります。 ビタミンCが含まれているジュースは前日の夜に飲まないようにしましょう。二次検査日は27日(金)です。 げっけいちゅう じどう にしけんさび も 月経中の児童は二次検査日に持ってきてください。
19日 (木)	ないかけんしん 内科検診	1～3 ねんせい 年生	はんそで はん たいそうぎ き 半袖・半ズボンの体操着を着てきてください。 かみ なが ひと むす 髪が長い人は結んできてください。

## おうちのかたへ

- 保護者の皆様のおかげで健康診断をスムーズに進めることができます。結果のお知らせは、検診ごとに配布いたします。視力検査、聴力検査、内科検診、耳鼻科検診、眼科検診につきましては専門医による診察が必要とされた児童のみ配布予定です。専門医による診察が必要な場合には早めに受診していただき、結果の報告をお願いします。
- 「健康の記録」は、全ての健康診断が終了してから各家庭への返却となります。もうしばらくお待ちくださいますようお願いいたします。

