

# ほけんだよい

令和2年 6月  
宮城県立聴覚支援学校  
保健室



## 朝の健康観察をしましょう！！

これからは毎朝、自宅<sup>まいあさ</sup>で体温<sup>じたく</sup>を測り、健康<sup>たいおん</sup>状態<sup>はか</sup>をチェックしてから登校<sup>けんこうじょうたい</sup>します。

これは、みんなが元気<sup>げんき</sup>に学校生活<sup>がっこうせいかつ</sup>を送るため<sup>おく</sup>にとても大切なこと<sup>たいせつ</sup>です。



おうちの方と  
読んでください

登校<sup>とうこうご</sup>後は、①昇降口<sup>しょうこうぐち</sup>で手指<sup>しゆし</sup>の消毒<sup>しょうどく</sup>を行う<sup>おこな</sup>。



②「健康<sup>けんこう</sup>状況<sup>じょうき</sup>調査<sup>ちやうさ</sup>票<sup>ひょう</sup>」(体温<sup>たいおん</sup>を記入<sup>きにゆう</sup>する用紙<sup>ようし</sup>)を先生<sup>せんせい</sup>に見せる<sup>み</sup>。

毎日<sup>まいにち</sup>行きますので、忘れ<sup>わす</sup>ずに「健康<sup>けんこう</sup>状況<sup>じょうき</sup>調査<sup>ちやうさ</sup>票<sup>ひょう</sup>」を記入<sup>きにゆう</sup>して持<sup>も</sup>ってきましょう。

その後<sup>ご</sup>、各教室<sup>かくきょうしつ</sup>へ行<sup>い</sup>きます。教室<sup>きょうしつ</sup>でもこまめに手洗<sup>てあら</sup>いします。

## ウイルスはどこから?!

正しく知ろう！コロナウイルス

### ☆コロナウイルスは・・・

- ①つば・咳・くしゃみにのって人から人へと感染<sup>かんせん</sup>します(飛沫<sup>ひまつかんせん</sup>感染)
- ②手についたウイルスが、目<sup>め</sup>や鼻<sup>はな</sup>や口<sup>くち</sup>について感染<sup>かんせん</sup>することもあります(接<sup>せつ</sup>触<sup>しよく</sup>感染<sup>かんせん</sup>)

### ☆うつらない・うつさないためには・・・?

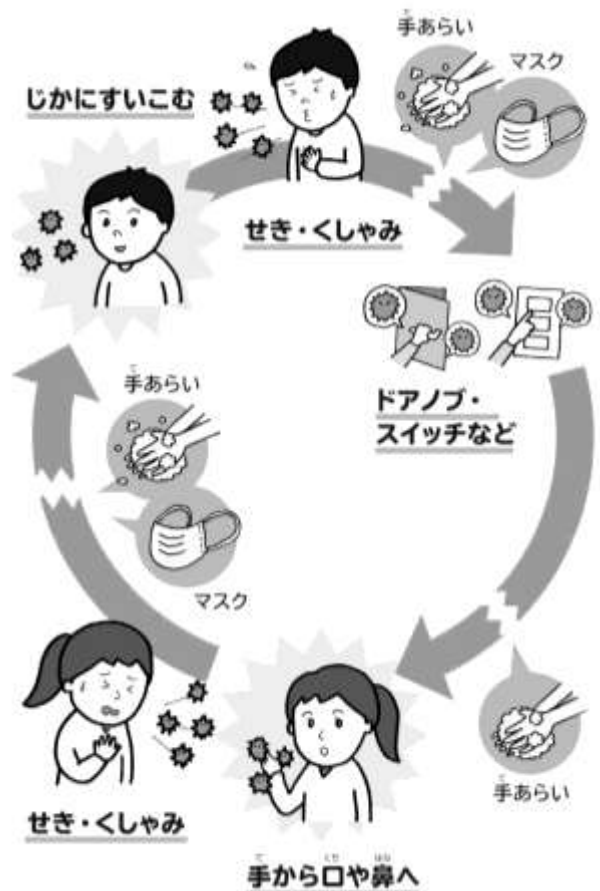
ウイルスをシャットアウト! その1:手洗い

手にはウイルスがいっぱい!でもこまめに手洗<sup>てあら</sup>いすることで洗<sup>あら</sup>い流<sup>なが</sup>せます!!

ウイルスをシャットアウト! その2:マスク

目<sup>め</sup>・鼻<sup>はな</sup>・口<sup>くち</sup>などにウイルスがつくことで感染<sup>かんせん</sup>するので、なるべく顔<sup>かお</sup>を触<sup>さわ</sup>らないことが一番<sup>いちばん</sup>!!

マスク<sup>て</sup>をすることで手<sup>かお</sup>が顔<sup>かお</sup>にふれる回数<sup>かいすう</sup>を減<sup>へ</sup>らすことができます。



# せいがつ と もど 生活のリズムを取り戻そう！

やっと学校が始まりましたが、みなさんの体調はどうですか？いつもの学校生活に体が慣れるまで、疲れがたまると思います。今は、毎日の生活リズムを整えて、元気に登校できるようにすることがとても大切です。夜は早く布団に入り、決まった時間に起きるように心がけましょう。



3食しっかり食べる



夜ふかししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

適度な運動をする



ゆっくり入浴する

排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



●夜ふかしをしていた人は  
夜型の生活から朝型の生活に戻そう！



●間食などが多かった人は、1日3食  
決まった時間に食べるようにしましょう。  
朝は早く起きて朝食をきちんと食べよう！



保護者の方へ

## ～保健室からのお知らせ～

期間が短いですが、  
よろしくお祈りします

### ◎提出いただくものについて

保健室からお渡しした書類については、6月8日(月)までにご提出下さい。

### ◎配布したマスクについて

台湾の日華議員懇親会よりマスクの寄贈がありましたので、一人5枚ずつ配布致します。

### ◎6月の健康診断について

6月 9日(火)13:30～ 循環器検診 (対象:小1年・4年, 中1年, 高1年, 専1年)

6月 10日(水)13:30～ 結核検診 (対象:高1年, 専1年)

その他の健康診断につきましては、日程が決まり次第お知らせします。

