

ほけんだより

学校再開から1か月たちました。

体のリズムがまだ学校のリズムに戻っていません。

「新しい生活様式」に体と心が対応しきれなかったりして、

心や体が疲れているお子さんも見受けられます。お子さんの様子は変わりありませんか。

お家でも、お子さんの話に耳を傾け、気持ちを受け止めて

あげてください。また、夜は早めに布団に入り、疲れを持ち越さないようご配慮ください。

体の元気は、心の元気にもつながります。

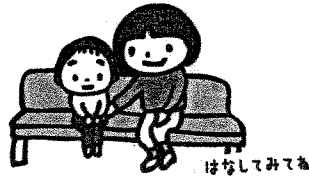
令和2年7月1日(水)

杉並区立高井戸第四小学校

校長 細川 猛彦

養護教諭 坂田 晶子

かさのつづみ、こころのつづみ...



健康観察のお願い

毎日の健康観察をありがとうございます。



東京都でのコロナウイルスの感染者が引き続き出ている中での、学校生活となります。子供たちが安全に学校生活を送るために、ご家庭での健康観察がとても重要です。お子さんの様子がいつもと変わりがないかみてください。体調が悪い時には、登校せず、ご家庭で様子を見てくださいますようお願いいたします。

手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い!!

コロナウイルスは、体に入ると増えることができますが、物の表面にくっつくだけなら

壊れてしまいます。でも、くっつくものによっては24~72時間くらい、感染する力をもっています。この間にウイルスに触れると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...!

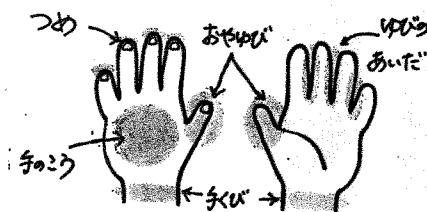
そこで、「手洗い」がたいせつです!!

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こわして感染する力を失わせるので、もっとも効果的です。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



雨の日に気をつけたいこと

梅雨明けが近づく頃ですが、雨の日は、登下校中のけがが増えます。周りをよく見て安全に登校できるよう、ご家庭でもお声掛けください。

歩きにくい!

ぬれる⇒すべる!



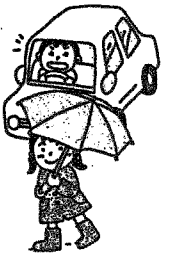
廊下も道路もツルツルです。走らないでね。

見えにくい!



カサをさしていると前が見えにくくなります。かさのさしかたを工夫しよう。

聞こえにくい!



自転車や車が近づいても気づきにくくなります。まわりをよく見ましょう。

かさを安全につかっていますか?



ふりまわさない



人の近くでひらかない



真横にして持たない
(階段は特に注意)

7月の健康診断

7月 2日(木) 内科 1・3・6年生

7月 9日(木) 内科 2・4・5年生

☆体育着、背骨がみえる髪型にしてください。

7月16日(木) 眼科 全学年

☆前髪が目にかからない髪型にしてください。

裏面もご覧ください。

(お家の方へ)

・受診が必要な場合には、お手紙を渡します。受診後学校に用紙をご提出ください。

