

# \* ほけんだより \* 5月 \*

令和3年4月30日(金)  
大田区立矢口小学校  
校長 井上光広  
養護教諭 笹渕 明日香

新学期が始まり、1か月がたちました。学校では、毎朝元気に登校する子どもたちの様子が見られます。ご家庭でもしっかりと食事、睡眠をとり、毎朝の健康チェックを行っていただきたいと思います。現在新型コロナウイルスの感染状況が日々増加しておりますが、変異種であっても、個人の基本的な感染予防は3密の回避、マスクの着用、手洗いなどこれまでと同様です。ご家庭でも感染予防を確認して、予防に努めて頂きたいと思います。

## 再度、感染予防の確認をお願いします

### 【三密を防ぐ】

集団感染の共通点は、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごす」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。1時間に1回は部屋の換気をする、人混みにはあまり近付かないなど、注意して過ごしていただきたいと思います。



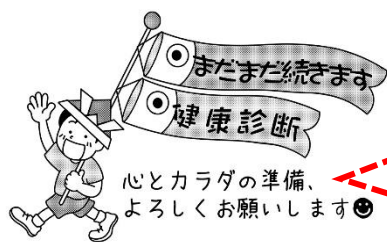
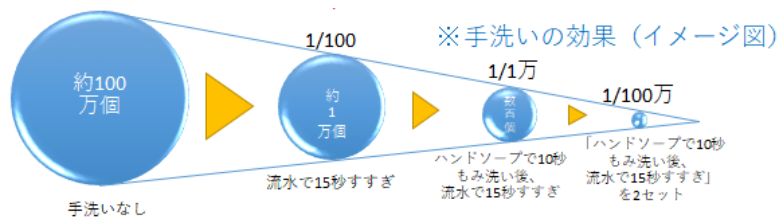
### 【手洗い・咳エチケット】

人は、無意識のうちに顔を触っています！1時間に平均23回も顔を触っているそうです。ウイルスは、眼や鼻、口などの粘膜から感染することがあります。無意識に触れてしまうことを減らすのは難しいので、いつでもきれいな手を保つことができるよう、こまめに手を洗いましょう。

また、咳やくしゃみをするときは、マスクはもちろん、ハンカチや洋服の袖の内側などを使って口や鼻をおさえることをお願いします。普段の会話でも、ウイルスの飛沫は1m飛ぶといわれています。飛沫しないような感染対策を行いましょ。

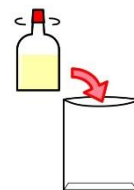
### 【手洗いの効果】

水とハンドソープでウイルスは減らせます。帰宅後、食事の前、咳やくしゃみの後など、手洗いを徹底して、接触感染に注意しましょう。



### 尿検査の提出にご協力ください！

5月6日の朝に尿検査の提出があります。  
4月30日に容器を配布しますので、6日の朝一番の尿を採取して、学校に持ってきてください。

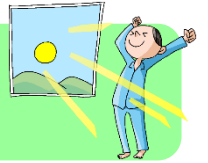


日程	検査項目	持ち物等	日程	検査項目	持ち物等
6日	尿検査1次検査 視力検査(4年)	朝一の尿 メガネ(使用者)	19日	歯科検診(3・4年)	歯磨きを忘れずに。
7日	尿検査1次追加(忘れた人) 視力検査(1年)	朝一の尿 メガネ(使用者)	20日	眼科検診(1~3年)	メガネ(使用者)
12日	歯科検診(5・6年)	歯磨き忘れずに。	21日	尿検査2次 内科検診(3・4年)	朝一の尿 体操着
13日	眼科検診(4~6年)	メガネ(使用者)	25日	尿検査2次検査	朝一の尿
17日	耳鼻科検診(1・2年)	耳掃除と鼻掃除を忘れずに。	6月7日	歯科検診(1・2年)	歯磨きを忘れずに。

早ね・早おき・朝ごはん！

からだ

# 体のリズムをリセットしよう！



1日は24時間。でも、体は1日25時間で活動しようとしています。

体を24時間でリセットしないと、体はつかれてしまいますね。

自分でできることをしっかりやって、体のリズムをリセットしましょう。



朝ごはんをしっかり食べる。



午前中から勉強や運動に集中できる



すっきりと目覚めて、適度におなか  
がすいている。



たくさん活動したので、夜は早くねむく  
なり、ぐっすりねむれる。

## 生活リズムを見直してみよう！

5月10日（月）から1週間、「生活リズムチェックカード」を使い、おうちの人といっしょに自分の生活を振り返ってみましょう。各クラスに配布しますので、起きる時間や寝る時間の目標を決めて、1週間取り組んでみましょう。

寝る時間の目安)

【1.2年生…9時ころ】

【3.4年生…9時半ころ】

【5.6年生…10時ころ】 までに眠れるようにしましょう。

