

ほけんだより

がつごう
7月号

家庭数

令和2年 6月 30日
北九州市立河内小学校
保健室

ねっちゅうしょう
熱中症を
よぼう
予防しよう
~7月の保健目標~

気温が高く、蒸し暑い日が続いていますね。マスクの中もムシムシしているので、のどが渴いていることに気付かずに、体の中の水分がどんどん減ってしまいます。

- のどが渴いていなくても、1時間毎に水分をとりましょう
- 人と2メートル以上離れて、マスクをはずしましょう
- 帽子をかぶりましょう
- “早寝・早起き・朝ごはん”を心がけましょう



延期になっていた健康診断が始まります。7月に行われる検診をお知らせします。

7月のプラスワン!

17日(金)… いちごショートケーキ

*給食返戻金から献立に追加されるデザート等を“ほけんだより”でお知らせします。配合表が必要な場合は、学校へご連絡ください。

日にち	検診項目	対象者	注意すること
7月 8日(水)	発育測定 (身長・体重・視力・聴力)	全学年	・体操服を持ってくる ・メガネを使っている人は持ってくる
7月 9日(木)	耳鼻科検診	1年生・対象者 (保健調査票でチェックがあった人)	・耳そうじをしておく
7月14日(火)	眼科検診	全学年	・診察前に目をこすらない
7月16日(木)	内科検診	全学年	・体操服を持ってくる

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殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、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。

- 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壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら

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!

