

# \* ほけんだより \* 5月 \*

三国西小学校  
ほけんだより  
R4. 4. 28

新学期が始まって1ヶ月ほどたちました。そろそろ疲れが出てくる頃です。連休中は、しっかり体を休めて、気持ちをリフレッシュさせ、連休明けに元気に登校できるようにしましょう。そして、5月12日(木)からは、運動会の練習が始まります。連休明けに体調をくずすことがないよう、連休中も規則正しく過ごしましょう。

新学期が始まって、身体計測・検尿・歯科検診・心電図検査(1年生のみ)といろいろな健康診断を行いました。

- 身体計測の結果: 「成長の記録」で確認しましたね。  
視力で受診が必要な人には、「視力検査結果のお知らせ」という紙をわたしました。
  - 検尿の結果: 異常あり・なしに関わらず、全員に結果を配布します。
  - 歯科検診の結果: 受診の必要があるなしに関わらず、全員に配布しました。
  - 心電図検査の結果: 受診の必要がある場合のみお知らせします。
- 内科検診: 5/10(火)に行います。結果は、受診の必要がある場合のみお知らせします。

## おうちの方へ

必要書類の提出に関してご協力くださり、大変スムーズに健康診断の準備等ができました。ありがとうございました。

上記の項目で、受診が必要な場合は、早急に受診され、結果を学校へご提出ください。

歯科検診の結果、歯科校医さんに、5・6年生から、  
歯みがきが上手にできている「歯みがき名人」を選んで  
歯みがき名人に選ばれました。歯みがき名人に選ばれたのは、次の  
みなさんです。

5年: 新西 海斗さん、小泉 将吾さん、小林 紘夢さん、  
千秋 尊さん、田中 陽生さん、富澤 環さん、  
中林 愛海さん、中山 由菜さん、橋野 萌花さん、  
畑 椋太さん、番場 惇仁さん、村上 颯さん  
6年: 角谷 真依さん、近藤 慧一さん、坂本 莉子さん、  
中林 勇仁さん、中林 咲文さん、針谷 美佑さん、  
松浦 隼士さん、宮前 太喜さん、村上 愛奈さん、  
森本 農生さん、矢原 希光さん

歯みがき名人に選ばれた人の中にも  
「おいしい」と言われた  
人もいました。  
学校では、  
給食後の歯みがきは、コロナ感染予防のため、まだ  
できません。その分、  
家で朝と夜の歯みがきを  
がんばりましょう。

1~4年生の人は、  
5年生になったら  
はみがき名人に  
なれるよう、  
今日から  
ねいに歯を  
みがくように  
しましょう。  
おうちの人に「仕上げみがき」をして  
もらうといいですね。

## 4/18(月)~24(日)に睡眠・朝食調べを行いました

毎日の自分の生活の様子を自分の目で確かめることができましたね。直した方がよいところがある人は、どうすると良いかを考えて、少しずつ直していけるようにしましょう。そして、よりよいおうち時間をすごせるようになるといいですね。

# ～コロナウイルスに負けない大作戦～

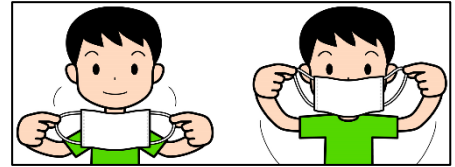
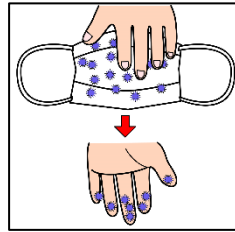
コロナウイルスに負けないためにどうしたらよいかをもう一度確認しよう

## ●マスクをつけよう

- 顔に合ったサイズのマスクをつけよう
- ゴムがゆるんでいないか確かめよう



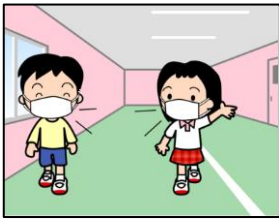
- マスクは、耳の後ろのゴムの部分を持とう



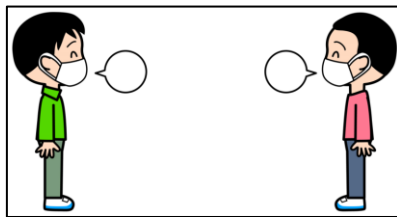
マスクの表面には、ウイルスがついているかもしれません。表面を手で触ると、手にもウイルスが付きます。

## ●人との間隔をあけよう

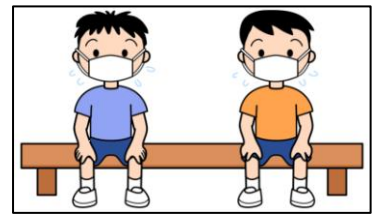
- 間をあけて歩こう



- 間をあけて話そう



- 間をあけてすわろう



## ●石けんで手を洗おう

- 家に帰ってきたとき



- 外で遊んだ後



- ご飯を食べる前



- トイレの後

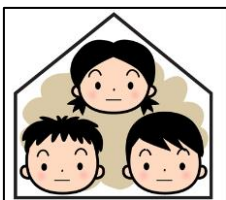


- そうじの後

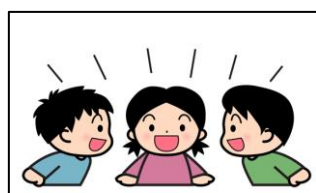


## ●三密をさけよう

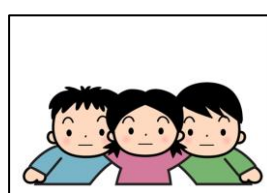
- 密閉をさけよう



- 密集をさけよう



- 密接をさけよう



- 換気をしよう

