

ほけんだより 5月号

令和2年5月13日
川口小学校
養護教諭 乾早貴
No. 3

なが やす お がっこう はじ にほんぜんこく しんがた
長かった休みが終わり、学校が始まりました。日本全国で新型コロナウイルスが
りゅうこう しまんちよう りんじきゅうこう やす あ げんき とうこう
流行し、四万十町も臨時休校となりましたが、休み明けにみなさんが元気に登校
する姿を見て安心しました。

やす つづ せいかつ ひと けんこう
休みが続いて生活リズムがくずれている人もいるかもしれませんが、健康な
からだ たいせつ きそくただ せいかつ からだ
体づくりに大切なのは規則正しい生活リズムです。なんとなく体がだるいと
かん あさ なかなか お はやねはや お あさ た
感じる人や朝なかなか起きられない人は、早寝早起きや朝ごはんをしっかりと食べる
ことを意識してみてください。

せいかつ ととの うち がっこう げんき す
生活リズムを整えて、お家でも学校でも元気よく過ごしましょう。

目がつかれていますか？

目をこすりたくなったり、まばたきが増えたり
するのは目がつかれているサインです。

そんなときは目を休ませてあげてくださいね。



- テレビやゲームなどの画面を
30分見たら5分休けいする
- 遠くの景色を見る
- 目をとじて 温かいタオルをのせるなど

身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

出典：厚生労働省HP



5月20日(水)は聴力検査があります。

どれくらいの音が聞こえているのかを調べるので、
しっかり音が聞こえるように
前の日に耳そうじをしておいてください。

耳そうじをするときには、

- めんぼうを耳のおくまで入れていないか
 - まわりに人がいないか
- このことをたしかめて、耳の中が
きずつかないように気をつけましょう。