

# すくすく



令和2年4月24日  
白川小学校  
ほけんだより NO. 2  
文責：門馬 有香

★おうちの方と一緒に読みましょう★

## 規則正しい生活を送って感染症を予防しよう

臨時休業期間どのようにすごしていますか。ついつい夜更かしをしまったり、ゲームをやりすぎたりしていませんか？実は、感染症を予防するためには、「手洗い・うがい」だけでなく「免疫力」を高めるなど、複数の対策を組み合わせることが大切です。「免疫力」を高めるためには、十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事が大切です。おうちの方と一緒に臨時休業中の過ごし方について考えてみましょう。



### 「免疫」ってなんだろう？

細菌やウイルスが体の中に侵入してきたとき、それに対抗できるように自分を守るものを作って攻撃をするしくみ。腸がある腹部を温めることで、免疫細胞が増えるとも言われています。

### 生活習慣チェック

生活習慣は、健康に大きく関係しています。毎日の生活をチェックし、健康的な生活がおこなわれているかどうか確認してみましょう。

<p>【食生活チェック】 朝・昼・夜 朝・昼・夜きちんと三食食べていますか？</p> <p>←はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>【運動量チェック】 毎日よく歩いていますか？</p> <p>←はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>
<p>同じ種類のものばかり食べず、いろいろな食品をとっていますか？</p> <p>←はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>そうじなどのお手伝いをよくしますか？</p> <p>←はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>
<p>食事やおやつは時間を決めて食べていますか？</p> <p>←はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>	<p>家の外で、よく体を動かす遊びをしますか？</p> <p>←はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/></p>

# けんおん 検温について

とうこうび 登校日だけではなく、りんじきゅうぎようきかん 臨時休業期間も毎日検温をしましょう。いんしょく にゅうよく うんどう 飲食や入浴、運動などをした後およびがいしゅつこ 外出後の30分間は検温に適さないので避けます。

**たいおんけい つが かた  
体温計の使い方**

かわいた布でわきのしたをふきます。

わきの下のくぼみに体温計をあてます。

体温計をはさんだうでわはんたいの手で軽くおさえます。

☆自分の平熱（ふだんの体温）を知っておきましょう。

つぎ 次のような症状がある場合や新型コロナウイルス感染症に関する健康相談は、「宮城県健康相談窓口（コールセンター）」にご相談ください。

- ◆ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている
- ◆ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

**宮城県健康相談窓口（コールセンター）**  
 電話番号：022-211-3883  
 022-211-2882  
 受付時間：24時間（土日・祝日も実施）



## けんこうしんだん 健康診断がはじまります

しんがた 新型コロナウイルスの影響によりこれまでとは違った健康診断になります。れいねん 例年、校医さんがやってきて行う耳鼻科検診、めいがんけんしん 眼科検診、ししかけんしん 歯科検診、ないかけんしん 内科検診やみやぎけんよほういがくきょうかい 宮城県予防医学協会が実施する尿検査、しんでんすけんさ 心電図検査（1年生のみ）は延期となっています。にっけい 日程が決まり次第、またお知らせします。

月日（曜日）	学年	項目	おうちの方へ
5/8（金）	4・5・6年	身体計測 視力検査 聴力検査	・髪を結ぶ場合には、ポニーテールなど後ろの <u>高い位置</u> で結ばないようにしてください。
5/12（火）	1・2・3年		・前の日はお風呂にはいって <u>体を清潔</u> にしてください。 ・ <u>メガネやコンタクト</u> をしている人は <u>忘れず</u> に持ってきてください。 ・ <u>耳そうじ</u> をしておいてください。

※5月7日（木）から給食が始まります。歯ブラシ、コップ、マスクを忘れずに持たせてください。