

5月に入り、暖かい日も増えてきました。学校生活のリズムには慣れてきましたか。がんばりすぎて心とからだに疲れていませんか。

そんなときは早く寝てゆっくり過ごし、からだの緊張をほぐしましょう。

また、夏に向けた体調管理もしていきましょう。何事も毎日こつこつ継続することが力となり習慣となります。元気のもとをたくさん育てていきましょう。

## マスクの正しいつけ方



【こんな使い方をしていませんか？】



【サイズが合っていない】

せきやくしゃみのしぶきが飛びだしてしまいます。



【マスクをあごにかける】

あごについているウイルスなどがマスクの内側についてしまいます。



【鼻が出ている】

鼻からウイルスなどを吸い込んでしまいます。



【マスクをよくさわる】

マスクの表面についているウイルスなどが手についてしまいます。

# 感染予防

## Q どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。



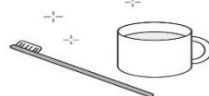
## Q 清潔のポイントは？



手を洗おう



つめを切ろう



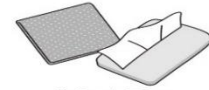
歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・ティッシュを持とう

# 丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

毎日、登校前の細やかな健康観察と検温をありがとうございます。発熱していなくても「いつもと様子が違う」「少しのどに痛みや、痰がからんだり、イガイガしたりなどの違和感がある」「腹痛」など、症状を感じられた際は、無理をせず早めの休養と受診をお勧めします。

学校では、登校後、下校前の健康観察を行っています。朝は元気に登校しても急に症状がでてくることがあります。その際は、早めのお迎えをよろしくお願ひします。

また、症状が悪化する前に早めの病院受診の検討もお願ひします。御理解と御協力をよろしくお願ひします。からだのことで不安なことなどありましたら、学校まで御連絡をよろしくお願ひします。

# 定期健康診断について

- |           |        |                  |
|-----------|--------|------------------|
| 5月 2日 (月) | 胸部X線検査 | (高等部1年生)         |
| 5月10日 (火) | 視力検査①  |                  |
| 5月11日 (水) | 視力検査②  |                  |
| 5月12日 (木) | 視力検査③  |                  |
| 5月13日 (金) | 耳鼻科検診① | (中学部高等部1組)       |
| 5月16日 (月) | 内科検診①  |                  |
| 5月17日 (火) | 心臓二次聴診 | (対象者へ詳細をお知らせします) |
| 5月18日 (水) | 歯科検診①  | (高等部)            |
| 5月25日 (水) | 歯科検診②  | (小学部)            |

\* 定期健康診断は、急遽予定の変更をさせていただく場合もあります。



# 尿検査について

5月31日 (火) 6月1日 (水) 6月8日 (水) に実施します。