



## 5月の保健目標「早ね早おきをしよう」

元気に生活していますか。みなさんに会えるのを、心から楽しみに待っています。

### 健康診断とせいけつしらべの日程

健康診断の日程が大幅に変わりました。ご確認をお願いします！



早ね早おき 3食 食べよう！ 運動しよう

- 6月 8日(月) せいけつしらべ(全学年)
  - 未定 心電図検査(1・4年)
  - 未定 尿検査(全学年)
- 10月 6日(火) 視力検査(全学年) 持っている人はメガネ持参！
- 10月 7日(水) 聴力検査(1・2年)
- 10月 8日(木) 聴力検査(3・5年)
- 11月12日(木) 歯科検診(全学年)
- 11月26日(木) 内科検診(全学年)



### 新型コロナウイルス感染症への対策



#### ① 3つの密を避けましょう！

- 換気の悪い密閉空間

2方向の窓を、1回数分間程度、全開にしましょう。毎時2回以上行いましょう。

- 多数が集まる密集場所

他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離(2m以上)を保ちましょう。

- 間近で会話や発声をする密接場面

会話により、飛沫が飛びます。会話をするときには、マスクをしましょう。



#### ② 清潔に気をつけましょう！

- 帰宅時や食事の前など、こまめに手を洗いましょう。洗った後は、清潔なタオルでよくふき取ります。



#### ③ 免疫力を上げましょう！

- 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

#### ④ 基本的に、家にいましょう！

