

げんき



狭山市立入間川東小学校

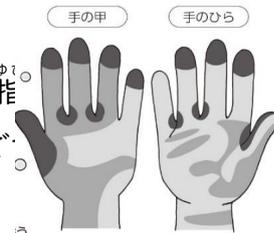
R4年9月号

保健室発行

もう一度見直そう！新型コロナウイルス感染症予防 ～今、自分にできることは？～

1 正しい手洗いをしましょう。

感染症対策の基本は手洗いです。とくに親指や指の間、指
念入りに洗いましょう。つめを短く切っておくことも大切です。

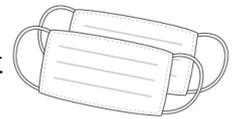


- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

2 マスクを正しくつけよう

鼻の横などにすきまがあると十分な対策にならないため、きちんと口と鼻を覆って
いるか確認することが大切です。できれば効果が高い不織布マスクを使いましょう。

不織布マスクが最も高い効果を持ち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に
効果があるとされています。



3 人との距離に気をつけ、十分な距離がとれるときはマスクを外しましょう。

4 心の健康について

「元気が出ない」「不安や緊張」「イライラ」などを感じたら、リラックスタイムを作ったり、誰かに話をしたり、
一人で抱え込まないようにしましょう。相談室や保健室に来て話をすることもできます。

2学期 身体計測をおこないました 各学年の平均

※身長「伸び」と体重「増え」は、4月の結果との比較です。

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	身長	120.1	125.2	131.5	136.5	142.6	148.8
	伸び	2.3	2.3	2.4	1.5	2.2	2.8
	体重	23.1	25.3	31.1	33.4	36.8	43.6
	増え	1.0	1.0	1.8	1.6	1.9	2.9
女子	身長	118.2	124.9	129.8	137.0	144.2	149.6
	伸び	2.2	2.4	2.3	2.4	2.8	2.2
	体重	22.0	24.7	28.5	31.4	37.5	39.3
	増え	0.9	0.8	1.4	1.3	2.1	1.2

けんこうカードを返却します。成長
の様子(身長伸びや体重増減な
ど)を家の人に見てもらいましょ
う。けんこうカードは6年間使用しま
す。なくさないようにしてね。



保護者の方へ

定期健康診断の結果、学校医より指示があった場合、「結果のお知らせ」を1学期に配布しました。受診が
終わりましたら、切り取り線より下の「受診報告書」を担任へご提出ください。まだ受診していない場合は、早め
に受診するようにしてください。