

ほけんだより



2020.5.7

埼玉県立久喜特別支援学校ほけんしつ

新学期が始まって1か月がたちました。臨時休業が続いています。

普段と違う生活で疲れが出ていることと思います。いつもと同じ時間に起きる、いつもと同じ時間に寝る、朝ごはんをしっかり食べる、適度な運動をするなど規則正しい生活をして免疫力をアップさせましょう。手洗い、咳エチケット、部屋の換気をしましょう。引き続きご家庭でも健康観察をよろしくお願いします。

定期健康診断について

5月、6月に予定されていましたが内科健診、尿検査、尿検査二次、エックス線検査、心臓検診は9月以降に延期となりました。日程が決まりましたらお知らせいたします。

マスクの寄贈について

台湾から「日華議員懇談会」を通じてサージカルマスク1800枚の寄贈がありました。大切に使用させていただきます。

5月でも熱中症に注意が必要です

急な気温の上昇に体が慣れていないことで熱中症が起こることがあります。室内で起こることもあります。体調を整え、気を付けて過ごしましょう。

熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- 室内でも温度を測りましょう
- 体調の悪いときは特に注意しましょう

「手、洗った？」

新型しんがたコロナウイルス対策に有効です！

食中毒・その他の感染症予防にも

トイレに
行ったとき



ごはんを
つく
作るとき



食べる
とき



汚れが残りやすい部分

スタート

「2度洗い」が効果的です！

① 水で汚れを洗い流す



② せっけんを泡立てて、
手のひらを5回こする



③ 手の甲をのぼすように洗う



④ 指先、爪の間をこする



⑤ 握手して指の間をこする



⑥ 指を1本ずつねじり洗い



⑦ 手首を握って、くるくるこする



⑧ せっけんと汚れを洗い流す



⑨ きれいなハンカチなどで拭く



ゴール！



彩の国 埼玉県

お問い合わせは保健医療部食品安全課(048-830-3425)

