

ほけんだより 4月

2021. 4. 30
 五島市立 緑丘 小学校
 保健室：

おうちのひとといっしょによんでください

いよいよ明日から連休ですね。4月は新しい環境で過ごし、体も心も疲れているかもしれません。連休でしっかりリフレッシュして、また元気に登校しましょう。



ほけんぎょうじ 保健行事

内科検診は体そう服が必要です！
 歯科検診は朝から歯をみがいてきましょう！

にちじ 日時	じかん 時間	たいしょう 対象	けんさこうもく 検査項目
7日(金)	登校後すぐ	2次対象者・1次未提出者	尿2次検査
20日(木)	13:30~	3年	内科検診
21日(金)	13:30~	4年	内科検診
25日(火)	9:10~	1年・2-1	歯科検診
26日(水)	9:10~	2-2・2-3・3年	歯科検診

ゴールデンウィーク中もコロナに気をつけよう！

長崎県内でも新型コロナウイルスがまた流行しているようです。まずは自分たちでできる予防をしっかりと行いましょう。体調がすぐれないときには、家でゆっくり過ごしてみるのも良いかもしれませんね。28日配付の「みどりの風」にも載っていましたが、もう一度連休中の過ごし方の5つのポイントを確認しておきましょう。

《連休中の過ごし方 5つのポイント》

①家の外に出たら、必ずマスクを正しくつけましょう。

②こまめに手洗いし、消毒する習慣をつけましょう。

③毎朝体温をはかり、熱がある場合は病院に相談しましょう。

④不要不急の外出、人ごみの中に行くことはひかえましょう。

⑤規則正しい生活(早寝早起き、しっかり食事、十分な睡眠、適度な運動)をしましょう。

