ほけんだより 5月

根来小学校
2020年度

保健室の西端です！

１年間よろしくお願いします！
休校が続いていますが、感染症に負けずにみなさんの心と体が大きく成長してくれることを楽しみにしています♪

学校再開時には、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
ご家庭からマスクの着用・毎朝の検温をお願いしています。
配布しています健康管理票を記入・捺印のうえ、もたせてください。

正しい体温の測り方

※※測る前の注意※※

飲食や入浴、運動などをした後および外出後の３０分間は検温に適しませんので避けてください。
測る前には、必ずワキの汗はしっかり拭きとりましょう。

１.わきのくぼみの中央に体温計の先をあてます。

体温計の先を**下から上にむけて**、押し上げるようにはさむ。

２.体温計が上半身に対し **30度くらい**になるようにしてわきを閉じ、ひじをわきばらに密着させます。

体温計をはさんだ方のひじを、もう一方の手で軽く押さえる。

３.水銀温度計や実測式体温計なら**１０分以上**、予測式なら電子音が鳴るまで（平均２０秒～３０秒）**じっとしています**。途中で体温計を取り出したら、最初からやり直しです。

おうちでできるセルフケア

家にいる時間が長くなり、そのため、運動不足や姿勢が悪くなり、免疫力がおちやすくなっています。
そこで、ストレッチや筋トレをして、コロナウイルスに負けない身体づくりをしましょう！

＜肩まわしで肩こり予防＞

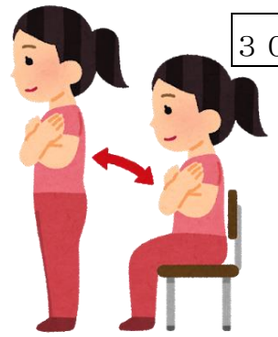
① まっすぐ立ち、両手を肩にのせる。
② ひじを正面にむける。
③ ひじを真上から真横へと、円をかくようにグルグルと回す。

外回し・内回し　各２０回

＜足の筋肉をきたえるイス座り立ち＞

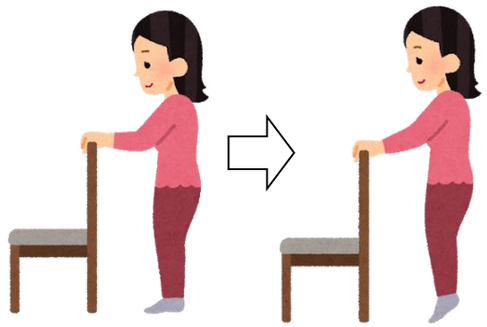
① 背筋をのばして、イスに座る。
② 両手は胸の前で組む。
③ ひざがしっかりのびるまで、立ち上がる。
④素早く座った姿勢に戻す。

３０秒間



＜脳を活性化させるかかと落とし＞

① イスや壁に手をあてて背すじをのばし、両足を肩幅に開く。
② つま先立ちになり、かかとを上げて３秒止まる。
③ 両足のかかとを床にストンと下ろす。



１０回　×　一日３セット

スポーツ庁子供の運動あそび応援サイトにもストレッチの動画や、ダンスがのっています。
ぜひためしてみてください。

春の健康診断について

臨時休校の関係で、健康診断の日程を変更しています。
９月以降になった検診もありますので、また決まり次第、ご連絡致します。よろしくお願い致します。