

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.11 2020.9.25

健康診断～10月の予定～

おうちのひと、
いっしょにぶきましょう!

☆ 1日(木) 内科検診 6年希望者

☆ 19日(月) 耳鼻科検診 2・4・6年希望者

☆ 22日(木) 歯科検診 1～6年希望者

☆ 26日(月) 心臓検診 1年希望者 + 1年時に受けていない希望者

☆ 27日(火) 眼科検診 5・6・1・5・6年希望者

2・3・4年希望者は、11/17(火)に実施します。

早寝早起き・朝ごはん・朝うんち

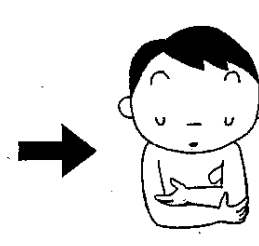
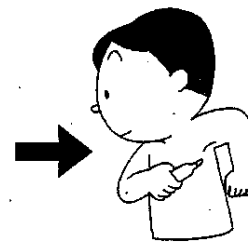
気温の変化が大きくなりました。秋ですね。

季節の変わり目は、体調をくずしやすいと言われています。

規則正しい生活で、体調をくずさないように気をつけましょう。

健康に過ごすために、自分にできることを続けていきましょう。

正しい熱のはかり方



① わきの下の汗はふいておく

② 体温計は、わきのくぼみに下から上に向けてあてる

③ わきをしっかりと閉じ、反対の手でヒジをおさえる

ポイントは、「下から上」に向けてあてること!

保健だより

保護者の方へ

No.13のおまけ

9/11厚生労働省より、季節性インフルエンザワクチン接種時期ご協力をお願いがバダされています。

インフルエンザワクチンが、より必要とされている方に、確実に届くように協力をお願いしたいとのことです。

具体的には、65歳以上の方と60～65歳未満の慢性高血圧・腎・呼吸器機能不全者等は、10/1から、医療従事者・基礎疾患を有する方・妊婦・生後6ヶ月～小学2年生は、10/26からとなっています。また、ここに該当しない場合も、10/26からとなっています。接種希望の方は、接種予定の医療機関へ問い合わせから受診してください。