

やさしく たくましい 子になあれ♪

# 明太子

4月保健目標：自分の健康を知ろう

なぞなぞ

きみの  
まわりに  
いるもの  
な～んだ？



## 入学・進級おめでとう♡

今年度も保健だよりの名前は『明太子』です。  
明るく太れ～ということではなく、優しく・体も心もたくましい子に育ってねという気持ちをこめています(^▽^)

令和3年度、まだまだコロナが心配な毎日ですが、健康でおもしろい一年になるように、保健室もがんばりますのでよろしくをお願いします。

## 保健行事予定

※全ての検査が受けられるように、欠席しないように体調管理をよろしくをお願いします。

**【心電図検査】……1年生のみ**

※服装は体育着

○1年生 4/13 (火) 13:40スタート

**【歯科検診】……全生徒対象**

○3年生 4/14 (水)      ○2年 4/15 (木)      ○3年 4/16 (金)

**【尿検査】……全生徒対象**

提出日：4月22日(木)、4月23日(金)のどちらかに必ず提出！

※月経中の生徒は5月に提出

**【諸検査】……4月23日(金)**

○視力検査(全生徒)      ○視力検査(1、3年)



## 新型コロナウイルスクイズ覚えていますか

20/4/12琉球新報記事参照

☆新型コロナウイルスは最大どれくらいの時間、表面に残っているでしょう？

- 空気中・・・・・・・・約3時間
- ①銅・・・・・・・・( )時間
- ②段ボール・・・・・・・・( )時間
- ③ステンレス・・・・・・・・( )時間
- ④プラスチック・・・・・・・・( )時間

答えは裏にあります

☆1時間に自分の顔を触る回数は？

## こたえ

☆新型コロナウイルスは最大どれくらいの時間、表面に残っているでしょう？

- 空気中・・・・・・・・約3時間
- ①銅・・・・・・・・( 4 ) 時間
- ②段ボール・・・・・・・・( 24 ) 時間
- ③ステンレス・・・・・・・・( 48 ) 時間
- ④プラスチック・・・・・・・・( 72 ) 時間

☆1時間に自分の顔を触る回数は？  
(平均23回)



プラスチック72時間！びっくりですよねΣ(´。´)ノ

だからこそ接触感染(手にウイルスがついた状態で口や鼻を触ることで粘膜から感染すること)を防ぐために手洗いが大切です。

こまめな手洗い、アルコール消毒、顔を触らないことが予防になります。

顔を触らないことを意識するためにマスクも有効になります。

引き続き、感染予防対策、毎日の健康観察シートの提出をお願いします。

**石中3年目、養護教諭の伊藤あつ子です。**

3年目もやっぱりかわいい石中生が、健康で安全に過ごせるようがんばります！  
保健室の入り口ではゴルゴが迎えてくれます、今年はゴルゴヘアにする・・・  
勇気はまだない☺ 令和3年度も、よろしくお願いします。

