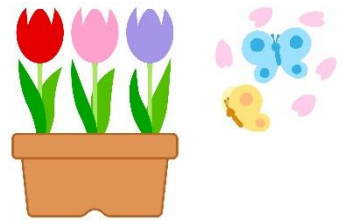


# ほけんだより

いすみ市立中根小学校  
令和3年4月13日発行  
第2号

1年生が加わり、96名の中根っ子がそろいました。まだまだ緊張気味の1年生ですが、やさしいお兄さんお姉さんばかりなので、安心してください。2～6年生は、どんな場面でも1年生のお手本となれるよう意識しましょう。

今週から健康診断がスタートします。それぞれの検診では、持ち物や気を付けることが違うので、ほけんだよりをしっかりと確認してください。



## 4月14日(水)は眼科検診 です!

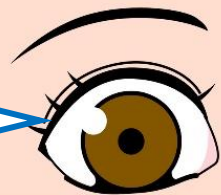
●時間 13:30～

●対象 全学年

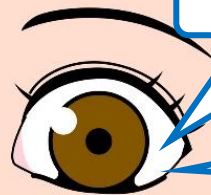
●会場 会議室

眼科検診では、目の病気がないか、目のまわりやまつ毛、まぶた、目の表面や目の動きに異常はないかどうかを調べます。大原眼科の 坂中 進先生 にみていただきます。

見えにくいと感じることはありますか？



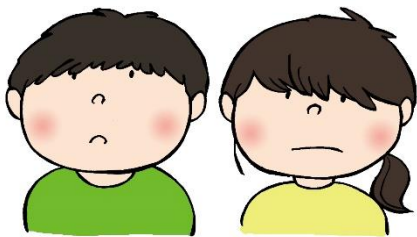
目やにはでませんか？



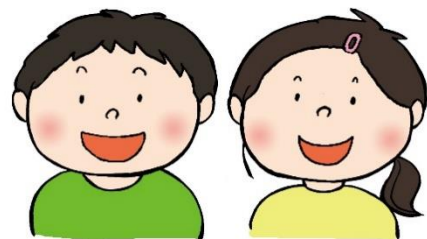
かゆくなることはありますか？

### 検診を受ける前に…

前髪の長い人はいませんか？



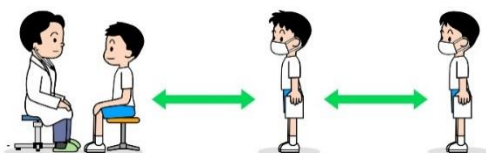
目にかからないように短く切るか、ピンでとめておきましょう。



### 検診を受けるときの注意

- 当日の朝は、顔をきれいに洗ってきましょう。
- 検診の前は、目をこすらないでください。
- 小さな声でもとても気になります。静かに待ちましょう。
- マスクをつけたまま受けます。
- めがねを持っている人は、かけたまま検診を受けます。忘れずに持ってきてください。
- 自分の下まぶたを人差し指で下に引っ張る練習をしておいてください。

(『あっかんべー』の『べー』がない状態です！)



# 毎日のことだから、もう一度見直そう

## 正しい手洗いできるかな？

こまかいところまでピカピカ！  
手洗いマスターになろう！

①手のひら



②手のこう



③指の間



④ つめの中



⑤ 親指



⑥ 手首



最後の  
ポイント！

きちんとハンカチでふきましょう。自然乾燥や洋服でふくと、せっかくの手洗いが台無しです。また、必ず自分のハンカチでふきます。友だちと貸し借りはしません。



## マスクの 着け方に 注目！

毎日みなさんが着けているマスクですが、着け方によっては全く効果がなくなることもあります。全員が正しくマスクを着けられるよう、見直してみましょう。



「あごマスク」

あごにマスクがかけられ、鼻や口が全くかかれていない。着けている意味なし。



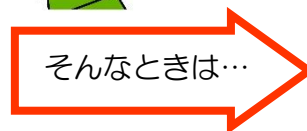
「ひもゆるマスク」

ゴムひもがのびてしまっていて、鼻と口がかくれない。



「鼻出しマスク」

口はかかっているが、鼻が出ている着け方。これも着けている意味なし。



そんなときは…



耳の後ろでしばって調節しよう！



鼻や口が完全にかかれて、すき間ができないように着けるのが Good！

## 正しいマスクの着け方は？