

ほけんだより

4月号
令和5年4月7日
豊小 ほけんしつ

入学進級おめでとうございます。あたたかい春を迎え、わくわくしますね。これから1年間、みなさんが健康で、楽しい学校生活を送れるように保健室からサポートしていきます。



養護教諭の市田美里です。けがや体調が悪いときはもちろん、学校生活で困ったなということや体のこと心のことで心配なことがあったら気軽に話にきてください。

新型コロナウイルス感染症の予防について

この春から国の方針は変わりますが、手洗いや換気など基本的な感染対策は大きく変わりません。一人一人ができる感染対策を行い、健康に過ごせるといいですね。年度初めに各学級で、感染予防の保健指導を行います。家庭でも確認していただきたいと思ひます。

ウイルスを体に入れない		かんきょう ととの 環境を整える	からだ ていこうりょく たか 体の抵抗力を高める		
てあら 石けんで手洗い	せきエチケツト	かんき 換気	じゅうぶん 十分なすいみん	しょくじ 食事	そくど うんどう 適度な運動

マスクの着用について

この春から学校生活でのマスクの着用をしなくてよいこととなります。場合によってはマスクをつけることがあるので予備のマスクをかばんに準備しておいてください。

毎日の家庭での健康チェックをお願いします(おうちの方へ)



毎朝、家庭でお子さんと体温を測り、健康チェックカードを使って、健康チェックをしてください。これまで同様、発熱やのどの痛み、せきなど、朝の段階で、ふだんと違う症状があるときは、自宅で休みましょう。(出席停止になります。)

地域で流行しているとき(感染レベル 2 以上の時)は、同居の家族に発熱等の風邪症状があるときも出席停止になることがあります。4月7日現在はありません。ただし、家族が、新型コロナウイルス感染症が疑われる高熱などで PCR 検査等をして、結果を待っているときは、出席停止になります。

学校が休みの日も健康チェックをお願いします。

令和5年度 健康診断の予定

毎年、4~6月は年に1度の健康診断を行っています。体の健康状態を知るチャンスです。

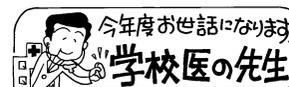
じぶんのからだ はかせになろう!



日時	健診・検診等	学年	時間	服装・持ち物・注意
4月10日	身体測定	全校	1校時~	体育着(はんそで・ハーフパンツ) かみの毛を頭の上で結ばない
4月12日	視力検査	3・4年	1校時~	めがね(ある人)
4月13日	視力検査	5・6年	1校時~	めがね(ある人)
4月14日	視力検査	1・2年	1校時~	めがね(ある人)
4月18日	歯科検診	1・3・5年	13:20~	給食後ハミガキをよくする
4月19日	内科検診	4~6年	13:20~	体育着(はんそで・ハーフパンツ)
5月1日	聴力検査	1・2年	1校時~	
5月2日	聴力検査	3・5年	1校時~	
5月11日	心電図検査	1・4年	1校時~	体育着(はんそで・ハーフパンツ)
5月11日	尿検査	全校	8:50までに	5月9日に検査キットを配ります
5月15日	耳鼻科検診	全校	13:30~	
5月22日	内科検診	1~3年	13:30~	体育着(はんそで・ハーフパンツ)
5月23日	眼科検診	全校	13:30~	
5月30日	歯科検診	2・4・6年	13:20~	ハミガキをよくする

健康診断後たいせつなのは治療と検査です

健康診断が終わった後は、『結果のおしらせ』をくばります。異常がある場合は病院で、治療やくわしい検査を受けてください。



- ◇内科 丹 哲士先生(こもれびこどもクリニック)
- ◇眼科 花輪 守彦先生(花輪眼科)
- ◇薬剤師 小松 数弥先生(こまつ薬局)
- ◇歯科 名取 寛文先生(名取歯科医院)
- ◇耳鼻科 松崎 全成先生(松崎クリニック)

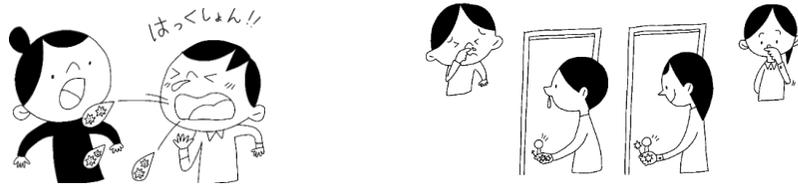
日本スポーツ振興センターについて

学校でけがをしたときは、学校で加入している保険が使えます。学校管理下でけがをし、医療機関を受診するときは、学校に書類がありますので、申し出てください。尚、無料券は使わず、窓口で現金で支払いをしてください。あとで指定された口座に現金で支払いした医療費+見舞金が振り込まれます。(窓口での支払い1500円以上が対象。)

じどう
児童のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症の予防について

新型コロナウイルス感染症は、せきやくしゃみの中や空気中の小さいウイルスを鼻や口からすったり(飛沫感染・エアロゾル感染)、ウイルスがついたところをさわった後、自分の鼻や口をさわったりすることで感染します(接触感染)。



よぼう
予防がとっても大切です!

ウイルスを体に入れない	かんき 換気	からだ 体の抵抗力を高める
<p>てあらい せきエチケット</p>	<p>空気の入れかえ</p>	<p>十分なすいみん 食事 適度な運動</p>

1 石けんでていねいに手あらい

- ① 学校に登校したとき ② トイレの後 ③ 休み時間のあと ④ 給食の前 ⑤ そうじの後



最も洗い残しをしやすい部分
やや洗い残しをしやすい部分

※ハンカチは、自分のものを使いましょう。いつでも使えるようにポケットに入れましょう。

♪あわあわてあらいのうたより

ただしいてのあらいかた めざせ!あらいのこしゼロ!!

① おねがいのポーズ (てのひら)	② かめさんのポーズ (てのこう)	③ おやまのポーズ (ゆびのあいだ)
④ おおかみのポーズ (つめのなか)	⑤ バイクのポーズ (おやゆび)	⑥ つかまえたのポーズ (てくび)

2 せきエチケット



これまでと違ってマスクは、**基本的につけなくて大丈夫です。**

ただし、くしゃみやせきをしているときは、つばきをまわりにとばさないようにせき

エチケット(マスクする、ティッシュやひじの内側でおさえるなど)をしましょう。

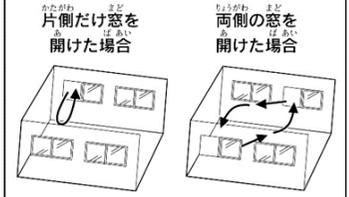
マスクを使うこともあるので、予備を数枚カバンに入れておきましょう。

3 かんき

空気が流れるように2方向開けて換気をしましょう

こまめにかん気をしよう

かん気をすることで、よくれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。かん気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かとびらがある場合は、両方開けて空気の通り道をつくと、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。



4 きそく正しい生活習慣をしましょう

- 朝ごはんをきちんと食べる。
- 寝不足しない。
(夜9時から10時までの間には、ねましょう)
- 体を動かす。

5 朝の健康チェックをしっかりとしましょう

正しい体温の測り方

あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。

わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先端をななめ下から上におし上げるように当てます。

測っている方と反対の手であせを軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。

健康チェックカードを毎朝わすれずに持ってきましょう。おうちの人のチェックをわすれずに!