

げんきいっぱい

志木第二小学校
保健だより



4月

令和3年4月8日

お家の人といっしょによみましょう

～御入学、御進級おめでとうございます～

志木第二小学校養護教諭の根岸亜由美と申します。新型コロナウイルス感染症によって不安な状況が続いておりますが、絶えずみなさんの健康を第一に考え、努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

今月の保健目標

じぶん からだ について しろ う



●4月の保健行事●

4月から6月にかけて、成長や発達のように、病気や異常がないかどうかを調べるための健康診断があります。自分では気づかない病気や異常を早く見つけて早めに治療することは、健康で毎日を楽しむ生活するために、とても大切なことです。

- | | | | |
|--------|------------|------------|--------------------------|
| 14日(水) | 発育測定 | 5、6年生 | ○髪の毛を頭の上でむすばないでね。 |
| 15日(木) | 〃 | 3、4年生 | ○発育測定の日には体育着を忘れないでね。 |
| 19日(月) | 〃 | たんぼぼ、1、2年生 | |
| 20日(火) | 尿検査 | 全学年 | ○尿検査忘れないでね。 |
| 21日(水) | 尿検査(予備日) | 全学年 | |
| | 視聴力検査 | 2年生 | ○視力検査の日にはメガネがある人はもってきてね! |
| 22日(木) | 視聴力検査 | 3年生 | |
| 23日(金) | 心臓検診 | 1年生、対象者 | |
| 26日(月) | 視聴力検査 | たんぼぼ、5年生 | |
| 27日(火) | 視聴力検査 | 1年生 | |
| 28日(水) | 視聴力検査(再検査) | 2年生 | |
| 30日(金) | 視聴力検査(再検査) | たんぼぼ、3年生 | |

学校医の先生方

内科 西川 亨 先生
耳鼻科 関 博之 先生(変更になりました)
おせわに 眼科 清河万恵 先生
なります 歯科 福田 茂樹 先生 高澤 淳仁 先生
薬剤師 永井 千恵子 先生



●毎朝の健康観察・健康カードについて●

みなさんが元気に安心して登校できるよう、土日祝日を含めた毎日の体温・体調の記録をお願いいたします。記録の際は、必ず保護者の方のサインをお願いいたします。今年度は『元気 志木っ子 健康チェック観察ノート』に記入し、登校した日の朝に担任の先生に提出してください。

●出席停止について●

以下の場合、出席停止になります。登校される際は登校届の提出をお願いいたします。登校届は本校HPからもダウンロードできます。

登校届(様式1-1)

○医療機関において「新型コロナウイルス感染症」と診断された場合の出席停止期間

⇒ 治癒するまで

○同居家族が新型コロナウイルスに感染するなど、感染者の濃厚接触者となった場合の

出席停止期間 ⇒ 最終接触日から14日間

※お子さんやご家族の方が新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、学校にご連絡くださいますようお願いいたします。

登校届(様式1-2)

○症状がある人(早退者を含む)の出席停止期間⇒症状がなくなるまで

○感染経路が分からない患者が増えている地域で、保護者から休ませたいと申し出があった場合

○ぜんそくなどの基礎疾患、医療的ケアが必要な児童が欠席する場合

※主治医や学校医に相談したうえで学校にご相談ください。

登校届

○新型コロナウイルス感染症以外の感染症に感染した場合の出席停止期間 ⇒ 学校保健安全法施行規則第19条に定められた期間(例:インフルエンザ⇒発症後5日経過、かつ解熱後2日経過するまで)

●保健室について●

保健室は、学校でぐあいが悪くなったときに休んだり、けがをしたときに手当をしたりする場所です。(家に帰ってからや習い事などでけがは医療行為になってしまうので手当できません)また、体や心について知りたいこと、心配なことや相談したいことがあるときに来てください。

保健室のルール

- ①保健室へ行くときは必ず担任の先生か授業の先生にお話ししましょう。
- ②保健室に入るとき、必ずクラスとお名前、理由を言きましょう。また、けがをしたとき、砂や汚れがついているときはきれいな水で洗ってから保健室に入りましょう。
- ③保健室のもの(身長計や体温計など)を使う時は、必ず先生に話してから使いましょう。
- ④保健室から借りたものは必ずお家で洗ってから返してください。貸し出しているものは、うわばき・下着・くつした・着替えです。また、手当で使用した保冷剤やハンカチは症状が治まったら返してください。 ※赤白帽子は各学級の貸し出し用の帽子を使ってください。

●保護者の皆様へ●

保護者の皆様には、お子さんが早退になった際、お迎えとご自宅での健康観察をお願いいたします。また、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、健康観察で①当日の体温が37.5度以上ある、②風邪に似た症状がある(頭痛、喉の痛み、咳、痰、鼻水、だるさ、息苦しさなど)、③同居のご家族で②の症状がある人がいるなどがみられた際は、登校を控えるようにご理解、ご協力をお願いいたします。なお、遅刻し、登校される際にも付き添いをお願いいたします。

4月14日から健康診断が始まります。それぞれの検査についてお知らせをお届けしますので、よくお読みいただき、ご協力をお願いいたします。結果のお知らせは個別になりますが、異常なしの場合は後日お届けする「けんこうのきろく」でご確認ください。

学校生活の過ごし方

新型コロナウイルス感染症などの感染症を予防しよう！

① 正しいマスクのつけ方をしよう

いつもきれいなマスクをつけましょう。つけているときは、口や鼻が出ないようにしましょう。また、マスクが汚れてしまった時のために予備のマスクを持ってきましょう。



② 手洗い・うがいをしよう

手洗い・うがいをこまめにしましょう。手洗いは石けんをよく泡立てて、30秒くらいもみ洗いをしましょう。うがいをする時はコップで水をくみ、水道に口を直接つけないようにしましょう。また、手を洗った後は、必ずきれいなハンカチ・タオルでふきましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



手をあらう6つのタイミング



③ 健康チェック観察ノートを毎日書こう

『元気 志木っ子 健康チェック観察ノート』に毎日の体温と体調を必ず書いて、学校に登校した時に提出しましょう。頭が痛かったり熱があったり風邪の症状があったりなどの体調が良くない時は無理をせずに、学校を休むようにしましょう。お家の人のサインを忘れずに！

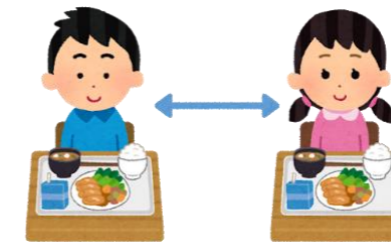
④ 換気をしよう

いつも教室のドアや窓を5cmくらい少し開け、休み時間には、全開にして教室をきれいな空気ですばいにしましょう。また、熱中症を予防するため、服を脱いで体温を調節したりこまめに水をのんだりしましょう。



⑤ 給食の時間は、静かに前向きで食べよう

給食を食べる時はマスクを外していてもつばなどが飛んでしまうため、学校生活のなかで一番感染しやすい時間です。給食の時間はお話をせずに静かに放送を聞き、前向きで食べるように心がけてください。お話したいことがあるときは必ずマスクをしましょう。



⑥ 規則正しい生活習慣で過ごそう

ウイルスから体を守るためには、規則正しい生活習慣で過ごして抵抗力を高めることも大切です。早寝早起き、バランスのとれた食事、適度な運動をするように心がけましょう。特に朝ごはんはしっかり食べてきましょう。

