

ほがらか

令和3年4月6日(火)

熱海市立多賀小学校

保健室 4月号



4月は新しいことがいっぱい。新しい友達、新1年生、新しいクラス、新しい先生。ワクワクするけれど、ちょっと緊張することもありますよね。がんばりすぎて疲れたと思ったら、のんびりする時間も作りましょう。リフレッシュすることと、「早ね早起き朝ごはん」を心がけ、毎日健康に過ごしてください。

みなさんが1年間健康に「ほがらか」に過ごせるように、保健だよりを通して伝えていきたいと思います。まずは、コロナウイルス予防のため、自分や友達の命を守り、思いやりの心を忘れずに過ごしてください。

① 「感染しない」ためにできること

○こまめに手を洗う

せっけんを使ってこまめに手を洗いましょう。特に食事の前は、念入りに洗いましょう。アルコールによる手指消毒も有効です。



○マスクで守る (ウイルスを体に入れない)

人が集まる場所、たくさんの方が使う場所では、マスクをしましょう。



○免疫力を高める

早ね早起き、バランスの良い食事、適度な運動を心がけ、体が病気のもとと戦う力を高めておきましょう。



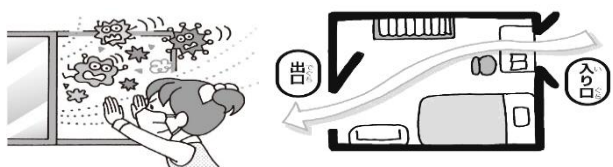
○不必要な外出はさけましょう

人が集まる場所に行くのはやめましょう。人との距離を上手にとりましょう。



○空気を入れ替える

ウイルスが部屋の中にとまらないように、こまめに空気を入れ替えましょう。



② 「感染させない」ためにできること

○家で健康観察をする

毎朝の体温を測り、学校から配られた健康観察カードに毎朝記入をします。



学校が休みの日も、同じようにします。

○具合が悪いときは家で休む

熱が高かったり、なんだか元気が出なかったり、いつもと体の様子が違うなどという日は、学校や習い事などを休んで、人と会わないように、家で休みます。

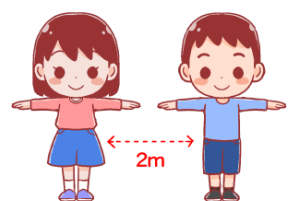
○咳エチケットを守る

(ウイルスを飛ばさない)



○人との距離を取る

できるだけ、人との距離は手が届かないくらいあける。





れいわ ねんど
令和3年度

けんこうしんだんにっていひょう
健康診断日程表



にちじ 日時	けんしんこうもく 検診項目	じかん 時間	たいしょうがくねん 対象学年	ないようちゅういじこう 内容・注意事項	はいふかいしゅう 配布・回収
4/7(水)	身体測定	9:05/10:05	5・6年	前日には… <u>下着に名前を書き、つめを切る</u> 、お風呂に入ってから、 <u>体をきれいに</u> する。	視力検査では <u>めがねをかけている人は忘れずに持ってきてください。</u>
4/8(木)	視力・聴力検査	8:10 9:05/10:05	5・6組 1・2年		
4/9(金)		9:05/10:05	3・4年		
4/13(火)	尿検査(1次)	8:30 まで	ぜんがくねん 全学年	おしっこから、腎臓のはたらきや病気がないか調べます。	4/12(月)配布 4/13(火)回収
4/14(水)	心電図検査	9:00～	1・4年	心臓に病気がないか調べます。	4/6(火)配布 4/9(金)回収
4/20(火)	歯科検診	9:00～	4～6年	歯や歯並び、歯肉の状態などを調べます。	
4/27(火)			5・6組・1～3年		
4/27(火)	尿検査(第二次)	8:30 まで	2次検査者 1次未提出者		4/26(月)配布 4/27(火)回収
5/6(木)	耳鼻科検診	9:00～	5・6組・1・3・5年	耳の病気がないか調べます。	
6/17(木)			2・4・6年		
6/2(水)	眼科検診	9:00～	ぜんがくねん 全学年	目の病気がないか調べます。	
6/8(火)	内科検診・ 結核検診	13:20～	5・6年	心臓や背骨、胸、四肢の病気がないか調べます。	結核検診問診票 5/17(月)配布 5/20(木)回収
6/9(水)			5・6組・3・4年		
6/10(木)			1・2年		

4年生も加
わりました



検診のある日はなるべく休まないようにしましょう。
内科検診・耳鼻科検診・歯科検診・眼科検診は未受診の場合、保護者の方に学校医の
ところで検診を受けてもらっています。よろしくお願いします。

保護者の方へ

○毎日の健康観察カード提出をお願いします

コロナウイルス感染拡大予防のために、毎朝の健康観察をお願いします。別に配布した健康観察カードに、記入の上、保護者の押印またはサインをして担任へ提出してください。健康状態を把握するため、毎日、忘れずに提出していただきますようお願いいたします。

○ハンカチやタオルは毎日清潔なものを持たせてください

学校でも、丁寧な手洗いの指導をしていきます。ハンカチやタオルは「自分専用で使おう」という指導もしますので、毎日きれいに洗ったものを持たせてください。

○保温できる服装で登校させてください

換気を十分に行うため、教室やろうかの窓やドアを開けておくことが多くなります。授業中も、常に換気しますので、体操着の上に着て、体温を保てる上着や長ズボンなどを持たせてください。

○マスクを忘れずに持たせてください

登校時、校舎の中に入る時には、マスクをして入ってください。また、予備用のマスクをかばんに入れておくと、マスクを落とした時や、汚れてしまった時に使用できるので用意をお願いします。

