

# ほけんだより



旭丘小 保健室

4月になりました。いつものとは違う生活で、戸惑っている人もいるかもしれません。自分ができることは何かを考えながら生活できるといいですね。みなさんが今年度も元気に生活を送ることができるよう、保健室から応援しています。「ほけんだより」では健康に関する情報を伝えます。おうちの人と一緒に読んでください。どうぞよろしくお願ひします。

## 定期健康診断の日程変更について

新型コロナウイルス感染症



感染拡大予防対策により、健康診断の日程が延期になります。

◆健康診断の日程は決まり次第お知らせいたします。

◆心配な症状がある人は、健康診断を

## 今年度お世話になる学校医の先生

内科 新川 正治 先生 (あらかわ医院)

耳鼻科 加藤 寿弥 先生

(としや耳鼻咽喉科クリニック)

眼科 馬嶋 紘策 先生 (馬嶋眼科医院)

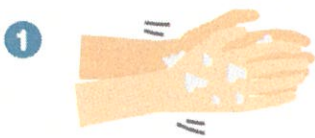
歯科 かに 寿英 先生 (かに歯科医院)

薬剤師 加賀爪 敬子 先生 (アサヒ薬局)

健康診断や、環境の検査などで来校されます。

お会いしたときは元気にあいさつをしてください

## 正しい手洗いできているかな？



水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらを



手の甲を伸ばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗いま



親指と手のひらをねじりながら洗います。



手首も忘れず洗いましょ

手を洗った後は、ハンカチ！手を洗った後、自然にかわかそうとすると、ふたたび手にバイ菌がつかれます。洋服でふくと、洋服についているバイ菌が手につきます。



正しい手洗いをするこは、自分や大切な人を守る方法の一つです。



# 正しい体温計の使い方って？

感染症予防のために健康カードを配りました。毎日健康チェックはできていますか？

「最初に計ったら37度で、2回目は35度だった！本当の体温はどっち！？」

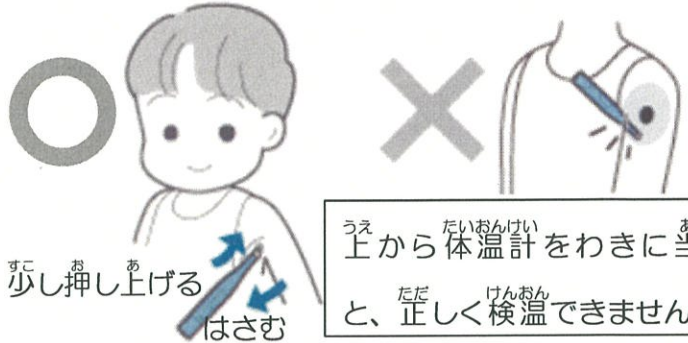
・・・なんてことになっていないでしょうか。

正しく計る方法はとっても簡単！温度が高いのは、わきの中心です。

① わきの中心に体温計の先が当たるように、  
下からナナメに入れます。

この時に少し体温計を押し上げます。

② わきと体温計がぴったりとくっつくよう、  
うでを軽く押さえます。



上から体温計をわきに当てると、正しく検温できません。

## こんなときは 保健室へきてね！

## おぼえてね！ 保健室のやくそく



学校でけがをした、  
ぐあいが悪くなった



なやみやぎもんを  
相談したい、  
話を聞いてほしい



体や心のこと、  
健康について知りたい



体の「どこが」「どうして」  
「どんなようすか」を  
伝える



保健室の中で  
さわいだり、  
ふざけたりしない



ものを使うとき・  
かるときは  
声をかけてから

保健室に来るときは、担任の先生に伝えてから来ましょう。

### おうちの方へ

#### 健康チェックについて

休校中のお子様の健康チェックにご協力いただきありがとうございます。カードを配布した時点より休校の期間が長くなりました。5月も引き続きお子様の健康チェックをお願いしたいと思っております。5月分のカードにつきましては学校HPから印刷してご利用ください。印刷ができない環境の場合は、別の紙や4月分の余白に記入していただいても構いません。お子様の健康にご留意くださいますようお願い申し上げます。

#### 保健室の利用と早退について

保健室では、登校後体調が悪くなった場合、休養は原則1時間程度としています。改善しない場合は早退し、家庭での休養や医療機関の受診をおすすめしております。その場合、下校時のお子さまの健康や安全上、お迎えに来ていただくようお願いしています。

また、感染症流行期においては保健室で休養することなく、早退することをおすすめすることがあります。朝から体調が悪い場合は無理に登校させないようにしてください。

けがなどの継続的な手当は、原則として行っておりませんので、ご家庭で様子をみてください。

ご理解とご協力のほど、よろしくお願いたします。