

# ほけんだより 4月

旭小学校 保健室 2022. 4. 6

新1年生、そして進級のみなさんおめでとうございます。お子さんはもちろん保護者の方も、新しい出発にわくわく・どきどきの期待感と新しい環境への緊張と不安でいっぱいのことと思います。無理せず少しずつ、自分のペースで慣れていってくださいね。

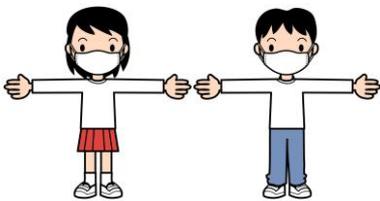
感染対策につきましては3年目となりますが、感染の再拡大の可能性が高いと言われておりますので、ご理解ご協力をお願いします。



## がっこう あたら せいかつようしき 学校の新しい生活様式

かんせんぼうし きほん  
感染防止の3つの基本

### ① ひと きょり 人との距離をあけよう



ひと きょり  
人の距離をできるだけ、  
メートル さいてい  
2 m (最低1m) あげま  
す。これは、お互い手をひ  
ろげぶつからない位です。



かんかく  
間隔をあけて  
なら  
並びます。  
あしがた  
(足型がつい  
ています)



### ② マスクの着用



じぶん かお  
自分の顔にぴったりと  
フィットしていることが  
じゅうよう  
重要。



はな で すきま あご  
鼻が出ている・隙間がある・顎マ  
スクでは、十分な効果がありま  
せん。

### <素材について>

そざい  
不織布マスクが最  
も高い効果を持ち、  
つぎ ぬの  
次に布マスク、その  
つぎ  
次にウレタンマスク  
となっています。



スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果・文部科学省厚生労働省 HP より

てあら  
③手洗い



・ハンカチ、ティッシュを  
わす  
忘れずに！

てあら  
<手洗いの6つのタイミング>

- そと きょうしつ  
・外から教室に入るとき
- せき  
・咳やくしゃみ、はな  
鼻をかんだとき
- きゅうしょく ぜんご  
・給食の前後
- そうじ あと  
・掃除の後
- トイレの後
- きょうゆう  
・共有のものを  
さわ  
触ったとき



ほんこう あさやす なかやす ひるやす お きゅうしょく ぜんご そうじ お てあら うた  
※本校では、朝休み・中休み・昼休みの終わり、給食の前後、掃除の終わりには「手洗いの歌」が  
なが  
流れます。

きゅうしょく じかん かいわ  
★給食の時間は会話はしない

た お  
食べ終わってからのおか  
わりはせず、「いただきま  
す」の前に全てよそって  
まへ すべ  
しまいます。

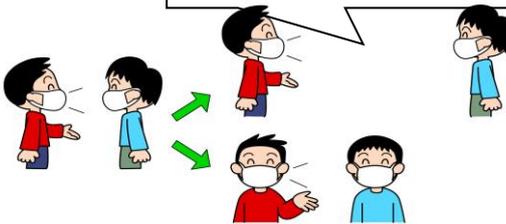


きゅうにゅう いぜん  
牛乳パックは、以前のよ  
うにリサイクルせず、処分  
します。

かた とうばん じどう ざんぱん  
片づけの時に、当番の児童が残飯に  
ふ ちゅうい  
触れないように注意しています。

かいわ  
★会話はなるべく真正面をさける

ましようめん とき きょり  
真正面の時は、距離をとる。



め はな くち  
★目、鼻、口をさわらない

ウイルスのついた手で目、  
はな くち さわるとねんまくからかん  
鼻、口を触ると粘膜から感  
せん ひと むいしき かお  
染します。人は無意識に顔  
をさわっていますので、注意  
しなければいけません。



しょうどく  
★アルコール消毒



げんざい きょうしつ とくべつきょうしつ たいいくかんいりぐち どう  
現在、教室、特別教室、体育館入口、トイレ等にアル  
コール消毒を置いてあります。学校では、積極的に手指を  
しょうどく  
アルコール消毒するように指導しています。  
たんいん ほうかご きょうしつ しょうどく おこな  
担任は放課後、教室の消毒も行っています。



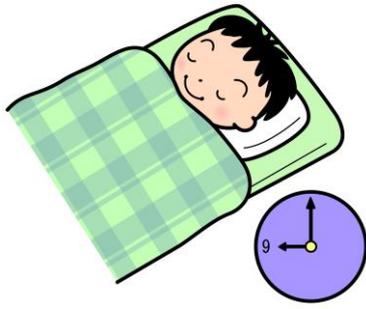
わす  
★忘れ物の「かしかり」は原則しません。

あたらし せいかつようしき きょうよう さわ てあら  
新しい生活様式では、共用のものを触ったら手洗いをするこ  
な  
とになってい  
ます。個人の物（机、椅子、教科書等々）は、なるべく触らないようにします。  
さわ  
触ったら、手洗いや消毒をします。



めんえきよく たか かんせんよぼう  
**免疫力を高めて感染予防！！**

じゅうぶん すいみん  
**十分な睡眠**



てきど うんどう  
**適度な運動**



しよくじ  
**バランスのとれた食事**



**お子さんの健康チェックをお願いします**



感染症対策として毎日健康観察票の提出をお願いしています。保護者の方が記入し、忘れずに持たせてください。検温だけでなく、お子さんの体調を観察して頂き、発熱等の風邪症状があるときは、無理せずご家庭で休養をお願いします。学校生活で体調不良を訴えた場合は、原則お迎えに来て頂きますので感染症対策としてご理解ご協力をお願いします。

**ソーニングについて**

ほんこう にか げんざい ないかてき うった ば  
 本校では、コロナ禍の現在、内科的な訴えの場  
 あい げんそくほけんしつ む だいいちりかしつ たいおう  
 合は原則保健室の向かいの「第一理科室」で対応  
 いただ  
 させて 頂いています。

つきましてはお迎えの場合、保護者の方は校舎  
 なか はい だいいちりかしつ そと こえ  
 の中には入らず、第一理科室の外からお声をかけ  
 いただ かえ  
 て 頂きお帰りください。

だいいちりかしつ  
**第一理科室**

こちらの出入口で  
 お声をかけてくだ  
 さい。

ちゅうしゃじょう  
**駐車場**  
 ちゅうりんじょう  
**駐輪場**

ほけんしつ  
**保健室**

すいぶんほきゅう すいとう ねが  
**水分補給は、水筒をお願いします**



うがいは、  
 ひまつ と  
 飛沫が飛び  
 やすいので、  
 げんそく  
 原則しませ  
 ん。



くちもと じゃくち  
 口元が蛇口につ  
 いてしま  
 いかのうせい たか  
 可能性が高いの  
 で、この飲み方  
 はしません。



かんせんよぼう すいぶんほきゅう だいせつ  
 感染予防のために水分補給は大切なので、水筒を持たせてください。忘れてしまったときのみ水道で水分  
 ほきゅう  
 補給をしますが、その時も前後に手洗いをし手ですくって飲むように指導しています。





## ＜歯みがきについて＞

以前、歯みがきが原因でクラスター発生のニュースがありました。感染症予防の為に口腔内をきれいに保つことは重要ですが、現在は原則行っていない。矯正中等で特別に歯みがきを希望される場合のみ、場所を指定し行っています。

歯みがきをご家庭でお願いします。



歯みがきをご希望の場合は、連絡帳等でお知らせ下さい。

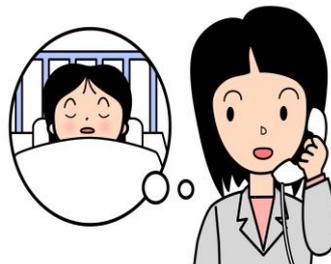
## 緊急連絡先のお願いです！！

保護者の方に連絡する際、連絡が取れず、困ることがあります。

- お勤めの場合は携帯番号のみでなく、**お勤め先の番号も必ずお知らせください。**

(携帯電話を持たず、仕事をされる場合は連絡がつきません。)

- 年度の途中で**お仕事を始められた、お勤め先が変更になった場合は、速やかに担任までお知らせください。**
- **学校の番号(046-253-2255)を登録しておいてください。**



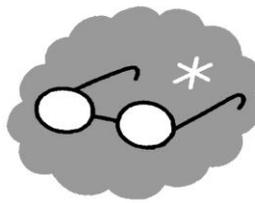
## 健康診断の前に注意してほしいこと



お風呂に入って清潔に  
みみあかやつまみもチェック！



早く寝て体調を整えよう  
朝食を食べよう



メガネやコンタクトなど  
検査に使うものを忘れずに



目や耳にかかる髪は  
まとめたり留めたりしよう

## 今年度お世話になる学校医の先生です

内科 二戸茂樹先生      耳鼻科 佐藤大三先生  
眼科 鈴木 仁先生      歯科 小林 篤先生  
薬剤師 斉藤恵美子先生

※今年度も昨年度同様感染対策をしながら、健康診断を実施する予定です。

