

保健だより 4月

2020年 4月7(火) 神原小学校

入学・進学おめでとうございます。今年度もみなさんの学校生活を保健室からサポートさせていただきます。
 今月は新しいことがたくさんあり、環境の変化から体調を崩してしまうことがあります。疲れたなと感じたら早めに休養をとることを心がけてください。



今月の保健目標
 自分の体を知って、健康目標を立てよう

ご家庭での健康観察をお願いします!!

毎朝の健康観察 3つのポイント

- 睡眠・目覚めの様子は?
- 元気・きげん・顔色は?
- 食欲・便の状態は?

「いつもと違う」は体調不良のサイン

右のような症状があり、体温が37.5℃以上の時は、登校を見合わせ必要に応じて受診をお願いします。

- ぼんやりしていて、顔色が悪い。
- いつもより食欲がない。
- 目やにが多い。目が赤い。
- 皮ふにポツポツと発疹がある。
- 便の固さや色・においが、いつもと違う。

緊急連絡先をお知らせください

体調をくずしたときや、ケガで医療機関への受診が必要な場合に必要です。

学校生活中に体温が37.5℃を超えた時には、ご連絡をすることがあります。

学校へ行く前に 朝の元気チェック

- きのこの寝はよく眠れましたか?
- 体がだるかったり重かったりしませんか?
- せき、のどの痛みはありますか?
- 朝ごはんはしっかり食べられましたか?
- なやみや心配してはいませんか?

◎この他にも気になることがあったら、おうちの大人に伝えましょう。必要なときは、無理をせず休むことも大切です!



保健室利用の約束

<p>保健室では静かにしよう</p> <p>体調の悪い人や、けがの手当てに来ている人など、気分のすぐれない人への思いやりを忘れずに。</p>	<p>保健室の備品許可をもらってから使おう</p> <p>身長計などの備品を使いたいときは、ひと声かけてください。薬は使い方を間違えると大変!! 勝手に使わないように。</p>	<p>使ったものは片づけよう</p> <p>出しっぱなし・使っぱなしは、ものが行方不明になる原因です。保健室のものを使ったときは、必ず元の場所に戻してください。</p>	<p>ベッドは許可をもらってから使おう</p> <p>保健室のベッドは、体調の悪い人が休養するためのものです。無断でベッドコーナーに入ったり、寝たりしてはいけません。</p>
<p>戸棚や机の中のものを見つめず</p> <p>高価な備品や大切な書類が入っています。絶対にさわらないようにしてください。</p>	<p>担当の先生に話してから保健室に来よう</p> <p>皆さんの居場所が分からないと心配なので、保健室に来ることを、必ず担任の先生や教科の先生などに伝えてから来てください。</p>	<p>保健室に来ている友達を優しく見守ろう</p> <p>保健室に来る理由は、人それぞれで、ほかの人に言いたくない場合もあります。そっと見守ってあげてください。</p>	<p>保健室は、学年やクラスに関係なく、みんなが利用できる場所です。みんなが少しずつつづかいを持ち寄って、どの人も気持ちよく過ごせる保健室にしましょう。</p>

健康診断がはじまります

保健安全法の規定に基づき健康診断が行われます。健康診断は、みなさんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。しっかりと自覚を持って受けるようにし、自分の体をきちんと理解できるようにしましょう。

学校三師の先生方です

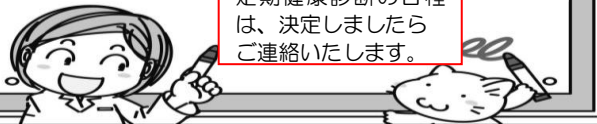
校医：新垣紀子先生 歯科医：仲程泰之介先生 薬剤師：野村久子先生



健康診断前日の注意

保健調査票・食物アレルギー調査票等の調査票はお子様の健康状態を知り、定期健康診断に役立てるものです。保護者がお子様の既往歴や現在の状態をできるだけ詳しく正確に記入し学級担任へ提出をお願いします。
※調査票が未提出だと、定期健康診断を受診できない場合があります。

定期健康診断の日程は、決定しましたらご連絡いたします。



かからない うつさない **新型コロナウイルス感染** への対応 たいおう

新型コロナウイルス感染症に「かからない」「うつさない」ため、一人一人が責任ある行動をとりましょう。
 休み中だからといって、ダラダラせず、早ね・早起き・朝ごはん等の生活リズムをしっかりと整えましょう。また、学習する時間もきめて、学校があるときと同じ生活リズムですごすことに気をつけましょう。

どのようにしてうつるの？

接触感染

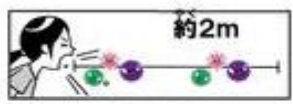


ウイルスに感染した人が、せきやくしゃみを手で押さえた後にさわったものを、他の人がさわると、目、鼻、口にふれると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがあります。



だから、できるだけこまめに、**手洗い**をすることが大切なのです。

飛まつ感染



ウイルスに感染した人のせき、くしゃみ、つばとともにとびだしたウイルスを吸い込むことで感染することがあります。せきやくしゃみのしぶきは2～3m飛びます。



だから、**せきエチケット**が大切なのです。

症状は？

- ・熱が出る
- ・強いだるさ
- ・のどの痛み
- ・長くつづくせき

かからないように!! 他人にうつさないようにするには？

自分で気をつけていること

●きれいなハンカチとティッシュを毎日ポケットに入れておきましょう。

●好ききらいをせず、バランスのとれた食事をしましょう。

に〇をつけましょう。

●こまめに（外から帰った後、食事の前、トイレの後など）石けんで、ていねいに手を洗いましょう。

●1日9～10時間ぐらい睡眠をとりましょう。

●せきエチケットを守りましょう。

- ・せきや鼻水がでる時は、マスクをしましょう。
- ・せきやくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおさえて、他の人から顔をそむけましょう。
- ・使ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・せきやくしゃみの時におおった手は、石けんでていねいに洗いましょう。

●人がたくさん集まる場所には、できるだけ行かないようにしましょう。

おうちの方へ（お願い）

●お子さんの健康チェックをていねいをお願いします。

るときは、体温を測定してみましょう。
 いときは、外出をひかえ、ゆっくり休ませてください。

こんな症状はありませんか？毎朝、欠かさずチェック！

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 37.0℃以上の発熱 | <input type="checkbox"/> 頭が痛い |
| <input type="checkbox"/> のどが痛い | <input type="checkbox"/> おなかが痛い |
| <input type="checkbox"/> せきがでる | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> さむけがする |

また、熱等の風邪症状があるときには、毎日測定し、記録しておくことをおすすめします。

咳やくしゃみがでるときは、必ずマスクを着用させましょう。受診するときも、マスク着用。



問い合わせ先：
那覇市保健所保健総務課
（結核・感染症グループ）
TEL 098-853-7971