

ほけんだより



令和2年4月
高岡市立万葉小学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。

いよいよ新年度がスタートしました。新学期は緊張した状態が続きます。疲れが溜まらないよう、睡眠と食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。

ほけんだよりでは、保護者や児童のみなさんに保健に関する行事の連絡や体と心の健康情報、学校保健活動の様子をお知らせしていきます。

1年間よろしくお祈りします。

コロナに負けるな！～手洗い・せきエチケットをしよう～

世界的にも大流行している新型コロナウイルスは、ついに県内、市内でも感染が認められました。新型コロナウイルスに感染すると、熱、のどの痛み、せき等のかぜ症状や、4日以上強いだるさがみられ、肺炎を引き起こす場合もあります。コロナウイルスは、せきやくしゃみによって飛び散るつばや、手についたウイルスが原因で、人から人へと感染します。そのため、感染を広めないためには3つの条件「換気の悪い密閉空間」「人の密集」「近距離での会話や発声」が同時に重なる場を避けること、そして手洗い、せきエチケットが大切です。

■手洗い



外から帰ってきたら、一番にせっけんを使って手洗いをしましょう。手についたウイルスをきれいに洗い流します。手洗いはこまめにするのが大切です。食事の前や、トイレに行った後、せきやくしゃみをした後等に手洗いをして、ウイルスが体の中に入らないようにしましょう。

■せきエチケット

せきやくしゃみが出るときは、マスクをつけたり、ハンカチやティッシュで口や鼻をおさえたりしましょう。こうすることで、ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。学校でも毎日マスクをつけることになっています。文部科学省が推奨する手作りマスクの作り方のサイトをご紹介しますので、ぜひご活用ください。



- ・やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策みんなのできること（経済産業省）

<https://www.youtube.com/watch?v=219-OtHGje8&feature=youtu.be>

- ・マスクを手縫いで作ろう！（徳島県教育委員会）

<https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokata/kyoiku/gakkokyoiku/5035843>

- ・マスクの使用方法・作り方（千葉県養護教諭会）

https://www.mext.go.jp/content/20200325-mxt_syogai03-000005347_1.pdf



《内 科》	吉田 礼子 先生	(吉田内科小児科医院 TEL 22-2234)
《眼 科》	早見 宏之 先生	(はやみ眼科医院 TEL 27-5355)
《耳鼻科》	福田 宏治 先生	(福田医院 TEL 25-6060)
《歯 科》	熊木 彰 先生	(熊木歯科医院 TEL 22-0174)
《薬剤師》	牧野 豊 先生	

《健康診断の日程》

検診項目	検診予定日	学年	内容 (注意すること)
尿検査	5月27日 (水)	全学年	○ 腎臓に異常がないかを診てもらいます。
心臓検診	5月29日 (金)	1年 4年該当者	○ 心臓に異常がないかを調べます。 (リラックスして受けてください。 吸って、吐いて、止めての順で5秒 程息を止める練習をお願いします。)

※ 内科検診、耳鼻科検診、眼科検診、歯科検診は、新型コロナウイルスの感染リスクを回避するため、当面の間延期となりました。再開時期は、現在のところ9月頃の予定です。尿検査、心臓検診は上記の日程で行う予定ですが、新型コロナウイルスの影響で変更する場合はお知らせします。身体計測、視力検査は、臨時休業後の感染状況により判断します。

出席停止について

以下のような感染症にかかると出席停止となり、医師の許可が出るまで登校できません。登校許可証又は治癒報告書をお渡ししますので、登校の際に学校に提出してください。(学校のホームページからダウンロードすることもできます。)

また、新型コロナウイルスの感染が心配で休まれる方も、出席停止の扱いとなります。

〈出席停止となる主な病気〉

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、水痘(みずぼうそう)、風疹、咽頭結膜熱(プール熱)、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、百日咳

養護助教諭の^{たかばやし}高林 ^{かな} 奏です。
引き続き元気な万葉っ子たちと過ごせることをとてもうれしく思っています。

体のこと等、心配なことがあればお気軽にお尋ねください。

みなさんが毎日元気に楽しい学校生活を送れるようにお手伝いさせていただきます。

よろしくお願ひ
します。

