

保健だより 5月

令和2年5月11日
愛和小学校保健室

新型コロナウイルス感染症の影響によって長期休校となってしまいましたが、みなさんいかがお過ごしですか？生活リズムは乱れていませんか？風邪などひいていませんか？毎日を健康に過ごすために、休み中も規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・運動）を心がけて、健康第一に過ごしましょう。

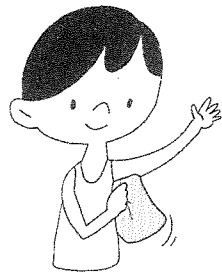
※保健だよりは、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

登校前の検温・健康観察のお願いです

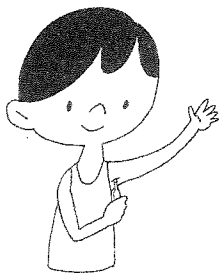
登校前に、必ず、お子さんの検温をしてください。そして、学校で元気に生活できる状態であることを確認してください。

熱があったり、体調が良くない場合は、無理に登校しないで休養するようにお願いします。

正しい体温の測り方



あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。



わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先たんをななめ下から上におし上げるように当てます。



測っている方と反対の手であてを軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。

『毎日のけんこうかんさつひょう』を毎日記入しましょう。

登校後、発熱や体調不良がみられた場合は、すぐにお迎えをお願いします。

学校医の先生を紹介します

内科・・・森山 豊先生	あたごクリニック	TEL 374-7700
耳鼻科・・・大貫 祐香先生	たかまつ耳鼻咽喉科	TEL 371-1187
眼科・・・鈴木 誠一先生	聖蹟こころ眼科	TEL 400-6540
歯科・・・上村 智一先生	かみむら歯科医院	TEL 339-8241
薬剤師・・・小坂 智弘先生	コサカ薬局多摩センター駅前店	TEL 373-5552

登校許可証について

下記の疾病に罹患した場合は、出席停止となります。医師の許可が出て登校する際は『登校許可証』を必ず提出してください。『登校許可証』がないと登校できません。

登校許可証を発行する医療機関は、登校許可証と一緒に渡す『登校許可証発行医療機関一覧表』で確認をしてください。一覧表にない医療機関の場合は『登校許可証』の様式が使用できませんので、登校許可証にかわる証明書を医療機関で発行していただくことになります。（※市外の医療機関は全て対象外です。）その際の費用は、自己負担となりますのでご了承ください。

記

百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、咽頭結膜熱、溶連菌感染症、伝染性紅斑、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、手足口病、A型肝炎、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎、髄膜炎菌性髄膜炎

感染症の予防をしましょう

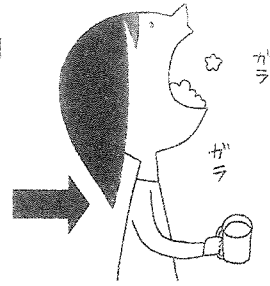
① うがい

細菌などの病原体を洗い流し、口の中を清潔にしてしめり気を与えるなどの効果があります。

外から帰った時などにしましょう。



「ブクブク」と口の中をゆすいで、口の中の汚れを取ります。

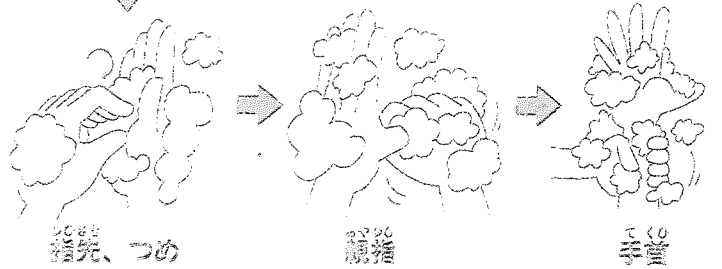
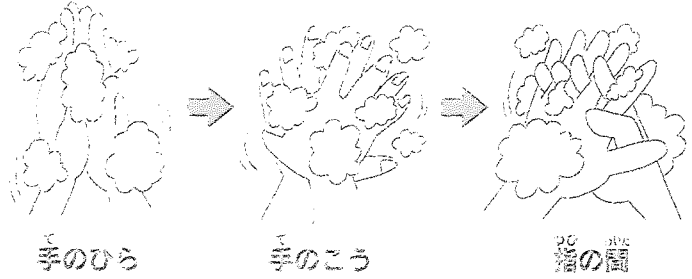


上を向き、「ガラガラ」とのどをすすいで、のどの奥の汚れをとります。

② 手洗い

外から室内に入るときやトイレの後、食事の前後など、流水と石けんで手を洗いましょう。

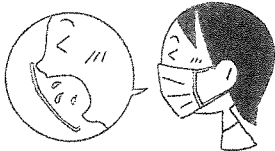
洗った後は、ハンカチでふきましょう。



毎日ハンカチを持ってきましょう。

ハンカチを貸したり、借りたりするのはやめましょう。

③ せきエチケット



マスクをつける

せきやくしゃみで飛まつ（つば）が飛びます。マスクをすることで飛まつが飛び出すのを防ぎます。また、鼻や口に飛まつが入るのを防ぎ、のどの乾燥も防ぎます。



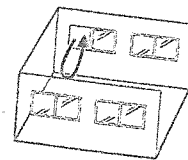
マスクをしていないとき

せきやくしゃみが出そうなときは、ティッシュや服のそでで口をおさえ、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。

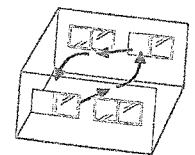
④ かん気

かんきをすることで、汚れた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。できれば2方向開けましょう。

1時間に1回程度窓を開けて、こまめにかん気をしましょう。



片側だけ窓を開けた場合



両側の窓を開けた場合

定期健康診断について

毎年4～6月に実施していた定期健康診断は、新型コロナウイルス感染症の影響により、しばらくの間実施できなくなりました。今後の予定については、わかり次第ご連絡します。

※緊急連絡・保健調査票を提出していただき、ありがとうございました。