



せんだいしりつながまちみなみしょうがっこう
仙台市立長町南小学校

ほけんだよ
保健便り

ねん がつようか
令和2年4月8日

すい なんぼー
(水) No. 1



ご進級・ご入学おめでとうございます。

気持ちのよい新学期を迎えることができました。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、今までにないくらい長い休みとなっていますが、生活リズムを崩すことなく過ごしていますか？休み中に体調を崩した人もそうでなかった人も、しっかり気持ちを引き締めて、新年度の始まりを元気にスタートしたいものですね。

もし、学校で調子が悪いところがあれば保健室に来てください。安心して学校に来られるような保健室を目指していきたく思います。

1年生のみなさん、はじめまして。保健担当の丹野由紀です。ふだんは『保健室』という部屋にいます。みなさんが元気に楽しく学校生活を送ることができるようにお手伝いをします。これからよろしくお願ひします。学校は、楽しいところですよ！！
2～6年生のみなさん。今年もよろしくお願ひします！



提出物のお願い(重要)

15日に保健関係の用紙を配付いたします。お子さんの健康管理に必要なものですので、ご提出をお願いいたします。提出期限は、4月24日(金)です。お早めにご提出ください。

① 保健関係調査票

※該当学年の欄に必要な事項をご記入ください。(より詳しい記入の仕方は裏面にあります。)
運動器に関する項目は、経験の少ないお子さんの場合、異常が見られなくても検査項目に該当する場合があります。家で何度か練習して、項目に当てはまるかどうかをご検討ください。

② 心とからだの健康調査

※該当学年の欄に必要な事項をご記入ください。
提出は、保健関係調査票にはさんでご提出ください。

③ スポーツ振興センターの同意書

※内容をお読みいただき、必要事項をご記入の上、押印してください。
同意書のみを回収いたします。
掛け金の集金は、6月の校納金として引き落とさせていただきます。



保健調査票の記入の仕方について

保健関係調査票…記入するところ（2年生以上は、該当する事項をご記入ください）

- 表紙…氏名（ふりがな）、性別、生年月日、学校名、年度、クラス かかりつけの（受診希望の）医療機関
- 1P…1) 成育歴 2) 既往歴 3) 予防接種 4) アレルギー性の病気（ない場合は斜線）
5) 定期的に相談や受診をしている場合に記入 6) 学校に知らせたいこと（ない場合はなし）
- 2P, 3P…氏名（ふりがな）、7) 日常の健康状態について
【脊柱・胸郭について】できないときは、何度か練習してよく観察してください。
【眼科について】色覚検査を希望する場合は、「色の見え方について相談を希望」と記入してください。
- 4P…アレルギー調査票：氏名（ふりがな）
- 6P…結核問診票：氏名（ふりがな）
- 7P…氏名（ふりがな）

※氏名部分の切り取り線は切り取ってください。
※該当しない項目には斜線をお願いします。

保健室の対応について

健康診断で分かるのはその日の健康状態だけですので、家庭での健康観察・健康管理をお願いします。

また、お子様が楽しく学校生活を送ることができるよう、学校では健康と安全に十分注意いたしますが、万一、病気やけがが発生した場合は、下記のような処置を行います。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

学校で児童が身体の異常を訴えた場合

- ① 児童の訴えを聞き、異常の程度及び、原因について判断します。
- ② 授業を受けることができる場合は、学級担任に連絡して、教室に帰します。
教室で学級担任が経過を観察します。
- ③ ②以外の場合は、しばらく様子を観察します。
- ④ 首から上のけがの場合や、痛みが激しい場合、及び発熱した場合、2時間程保健室で休んでも、症状が改善しないような場合は、ご家庭に連絡します。

けがをした場合

- ① 保健室で観察、処置をいたします。
- ② 「医師の治療を必要とする」と判断した場合は、ご家庭に連絡をし、病院に搬送します。

児童の安全・健康のためによりしくお願いいたします。

健康診断について

春は健康診断の時期ですが、新型コロナウイルスの予防のため、当面の間予定していた検診を延期いたします。検診の日程につきましては、校医と相談の上、決まり次第お知らせいたします。

健康のことで心配なことがありましたら、小児科医などかかりつけの医師にご相談ください。

重 要

新型コロナウイルス感染防止のために、毎朝登校前に必ずご家庭で検温と健康観察をお願いします。健康状態に応じ、体調不良等の症状が見られる時には、登校を見合わせることや、お迎えに来ていただくことがあります。ご協力をお願いいたします。

ご協力をお願いします

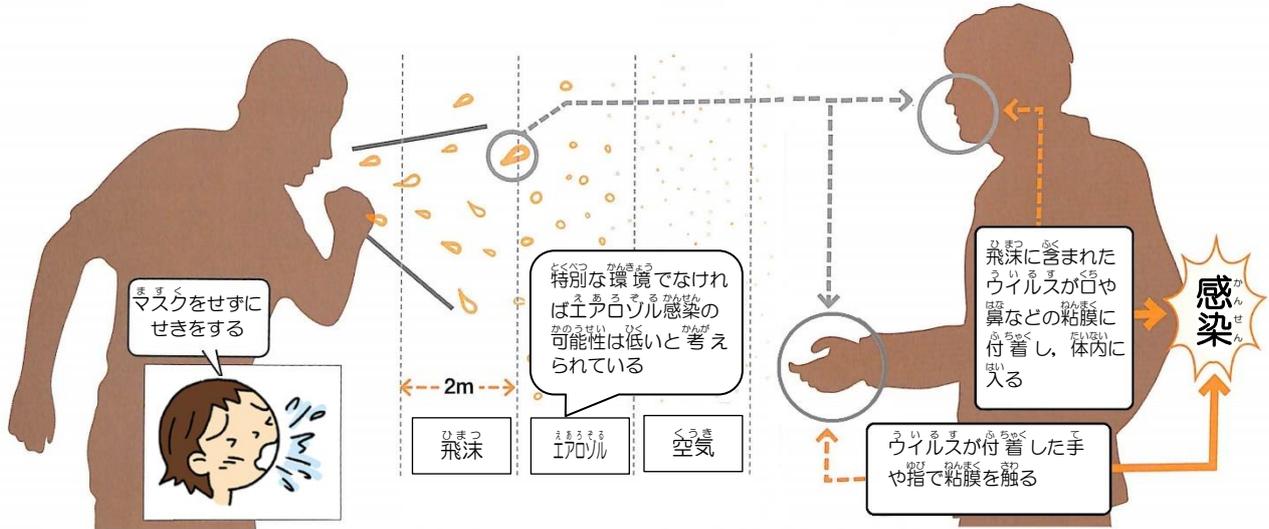


新型コロナウイルスってなあに??

しんがたこるなういるす

新型コロナウイルスはどのように感染する？

かんせん



新型コロナウイルスに限らず、一般的なかぜやインフルエンザは、ウイルスが体に入ることによって感染します。体への“入り口”は、おもに口や鼻、目などの粘膜です。

まず、感染者の咳やくしゃみなどによって飛んだウイルスが直接口や目に入ると感染します。また、ウイルスが付いた手で口や鼻を触ってしまうことが感染の原因になります。手にウイルスが付いただけでは感染しません。

いま 今すぐできて効果がある予防のポイントとは？

せきえちけつと 咳エチケット



咳やくしゃみは、飛沫感染の原因のひとつ。人にうつさないように、マスクがない状況で咳をする場合は、口と鼻を腕で覆って飛沫が飛び散らないようにするか、ティッシュやハンカチで覆うのがエチケット。

ういるす からだ まも 体を守る

めんえきりよく 免疫力を高める



からだを休め、食事をきちんと食べる

ういるす 体に入れない

マスクを着用する



ウイルスの飛沫が粘膜に触れるのを防ぐ

手を洗う 消毒する



手に付着したウイルスを除去する

予防のためのポイント!

予防法は、新型コロナウイルスの感染経路を断つことです。そのためにまず行うことは、ウイルスが付いている可能性を考え、手を洗うこと。粘膜に付くことを避けるためにマスクをすることです。また、こまめに水分を取ることも有効です。ウイルスは胃液で死滅します。更に「ウイルスから体を守る」ために、免疫力を高めましょう。免疫力を高めることこそが予防の基本といえます。

てあら 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マスクについて

現在マスクの需要が大幅に高まり、供給が追いつかないため、各家庭が市販のマスクを入手することが困難な状況が続いております。文部科学省のQ&Aによりますと、【基本的な考え方として、児童生徒等の間に飛沫のかからないような十分な距離があり、かつ、換気を適切に行っている室内や屋外である場合には、マスクの着用は必ずしも必要ではありません。】とあります。学校でも十分気をつけて生活させたいと思います。

なお、文部科学省でも手作りマスクの作り方の動画をホームページにも掲載しております。布を使った手作りマスクや、ハンカチを使った縫わないマスクの作り方が掲載されています。学校生活を安心して送れるよう、一度ご覧になってみてください。

例) 縫わないマスクの作り方

材料

大判のハンカチ

ゴム2本

(タイツや靴下の輪切りでも代用可)

作り方

- ①ハンカチを3回縦って8つ折りにする。
- ②3等分したところに護謄を通し、一方の端を他方に挟み込む。
- ③上下に布をずらして広げる。

