

みなさんの歯と口は健康かな？



# げんき



ほけんだより NO. 1 R2. 4. 8 川本南小学校保健室

## 新学期を元気にスタート！！

川本南小では、かわいい1年生23人をむかえて、新学期が始まりました。新学期は環境が変わり、体も心も疲れやすくなっています。

『早ね・早起き・朝ごはん』をしっかりと守って、新しい学年を元気にスタートさせましょう。

4月 保健目標  
自分の体を  
知ろう



## 健康診断が始まります！

健康診断は、みなさんが元気に学校生活を送ることができるように、体の成長の様子や体の調子のよくないところはないかを調べていきます。提出物が多くなりますので、忘れないようにしましょう。

### 4月の保健行事

- 10 (金) 身体測定 (2～6年)
- 13 (月) 身体測定 (1年)
- 14 (火) 視力検査 (2・3年)
- 15 (水) 視力検査 (4・6年)
- 16 (木) 視力検査 (1・5年)
- 17 (金) 視力・聴力検査 (ことり)
- 20 (月) 尿検査 (全学年)
- 心電図検査 (1・4年)

- 21 (火) 内科検診 (4～6年)
  - 23 (木) 耳鼻科検診 (1年)
  - 24 (金) ぎょう虫検査
  - 27 (月) 聴力検査 (4・6年)
  - 28 (火) 聴力検査 (3・5年)
  - 30 (木) 聴力検査 (1・2年)
- ※校医の先生の都合により、日程が変更になる場合があります。



## お世話になる校医の先生を紹介します

- 《内科》 清水 純 先生 (清水クリニック)
- 《歯科》 藤野 悦男 先生 (藤野歯科医院)
- 《眼科》 吉田 元子 先生 (吉田医院)
- 《耳鼻科》 富沢 克夫 先生 (花園耳鼻咽喉科医院)
- 《薬剤師》 佐々木克巳 先生 (カインズホーム)



# ほけんしつ こんなときは、保健室に来てください！



けがをしたとき  
おうきゆうてあて  
応急手当をします。



たいちよう わる  
体調が悪いとき  
ねつ  
熱をはかったり、ベッ  
ドで休ん  
だりでき  
ます。



しんばい  
心配なことがあるとき  
なん はな  
何でも話しにきてくだ  
さい。



## ほけんしつ 保健室でのルール

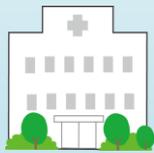
- ♥ 担任の先生に伝えてから来てください。
- ♥ 自分でできることをしてから保健室にきましょう。  
(水道水で洗う。ハンカチやティッシュで止血する。)
- ♥ 保健室のものを勝手に使ってはいけません。
- ♥ 保健室で休めるのは原則1時間までです。
- ♥ 休んでいる人もいます。静かに過ごしましょう。
- ♥ けがについては、登校中から下校までの間の学校でのけがを手当てします。  
家でけがや、休日のけがは、家で手当てをしてもらってください。



## 保護者の方へ\*\*\*\*お子様が小学校で元気に過ごすために\*\*\*\*

### 健康診断の結果について

検診・検査の結果、病気や異常の疑いがある場合には、お子さんをとおしてお便りでお知らせします。お早めに専門の先生に診ていただけてください。



### 朝の健康観察をお願いします！

顔色は良いか、熱はないか、元気はあるかなど、登校前のお子さんの様子をご確認ください。合わせて、毎日の健康観察カードの記入、提出をお願いします。お子さんの体調が悪い、心配なことがあるといったときには、その旨を連絡帳か電話でお知らせください。

### 欠席するときは・・・

登校時間までに学校へお知らせください。体調不良の場合、なるべく症状や病名もお知らせください。  
※医療機関に受診した結果、学校伝染病と診断された場合は、その旨をお知らせくださいますようお願いいたします。その際、『出席停止届』の提出をお願いいたします。

ほけんしつ ながしま えり かわもとみなみしやう ねんめ  
保健室の長嶋絵理です。川本南小2年目となります。

みなさんのこころ からだ けんこう てつだ  
みなさんの心と体の健康のお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしく  
ねが お願いいたします。心配なことがありましたら、遠慮なくご相談ください。  
えんりよ そうだん



# 新型コロナウイルス感染症の予防について

学校では新型コロナウイルス感染症について、以下のような予防方法をとっています。

- ・健康観察
- ・校内・教室内の換気
- ・手洗い・うがい・咳エチケットの指導
- ・マスクの着用
- ・ドアノブ・手すり等の消毒
- ・給食時の机の配置の配慮

暖かくなってきましたが、天気によっては肌寒く感じることもあります。学校では、部屋の温度を考慮しながら、常時換気をしていますので、お子さんによっては寒く感じるときもあるかもしれません。下着を着用し、着脱しやすい上着（カーディガンなど）を持ってくるようお願いします。

## ～ご家庭でも以下の点にご留意ください～

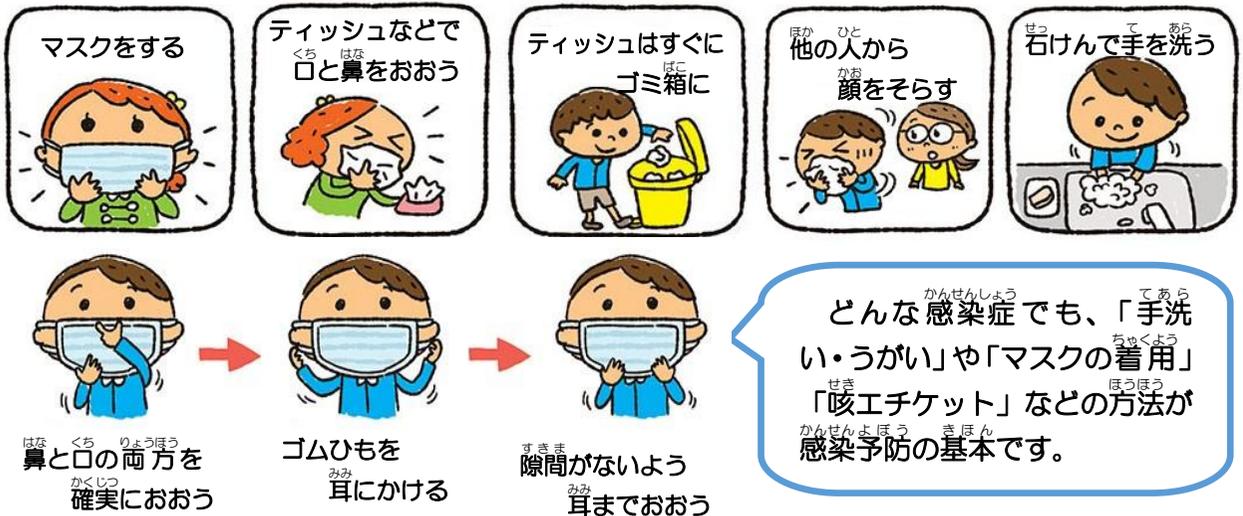
### ① 朝の健康観察

昨年度に引き続き、健康観察カードの記入、提出にご協力をお願いします。朝、お子さんの検温、健康観察をお願いします。発熱等の風邪症状が見られるときには、無理に登校せず、自宅での休養をお願いします。

### ② 手洗いをしっかりとする！

○外出した後 ○食べる前 ○トイレの後には必ずていねいに石けん手洗いをしてください。目には見えなくても手にウイルスがついていると思って、しっかりとウイルスを洗い流しましょう。

### ③ 咳エチケット マスクの正しい着用



# 手作り♪立体布マスク

超カンタン!

洗って  
繰り返し使える!  
エコ♪

## 材料

- ・ガーゼ布
- ・マスク用ゴム
- ・市販の立体マスク（半分に折れるもの・型紙用）



①市販の立体マスクを折った状態で型紙に。縫い代を取って4枚裁断する。

耳の部分はゴムを通すので縫い代は2cmほしい!



②2枚のガーゼ布を中表にして鼻から口のラインを縫い合わせる。

2組作るよ!



③2組のガーゼ布を中表にして上下を縫い合わせる。

耳の部分は縫わない!



④表に戻して上下にステッチをかける。

⑤耳の部分をつつ折りにしてゴムを通す幅を取って縫う。



ゴムを通して出来上がり♪

## おまけ♪プリーツ型

## 材料

- ・ガーゼ布 30cm×20cm
- ・マスク用ゴム
- ・ラッピング用ワイヤー

①アイロンをかけながらプリーツを作り、両端を仮縫いする。



②上下を三つ折りにして縫う。

上になる方にワイヤーを入れる!



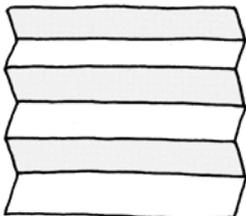
③両脇を三つ折りにしてゴムを通す幅を取って縫う。

ゴムを通して出来上がり♪

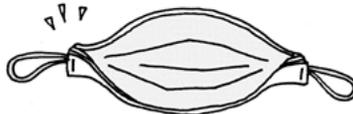
「学校で予防すべき感染症 養護教諭のための対応マニュアル」(平成25年1月) 千葉県養護教諭会

売り切れていても、安心!?

## キッチンペーパーで手作りマスク♪



①ペーパーを蛇腹に折ります。



②両端を輪ゴムごとホチキスでとめます。

参考

文部科学省HP

→子供の学び応援コンテンツ集

→マスクを作りたい!

→マスクの使用方法・作り方