

ほけんだより 4月

須坂市立森上小学校 保健室



ご入学、ご進級おめでとうございます。
気持ちも新たにワクワクして今年を踏み出していきたいところですが、新型コロナウイルスの感染予防のために、3月は臨時休業になり、多くの人が集まる行事が制限され、今はがまんの時となっています。

目に見えないウイルスは、日に日に感染を広げています。一人ひとりが自分のこととしてとらえ、自分と友だち、そしてみんなのまわりにいる人たちの命をまもるため、自分たちができることをやっていきましょう。

自分と友だち、まわりの人々の命をまもろう！

学校は、新型コロナ感染症に対応した学校再開ガイドライン、留意事項に沿って対応していきますので、ご理解ご協力をお願いします。

1 本日「健康チェックカード」をお配りしました。
これから毎朝登校前に、保護者の方による健康観察と体温測定、記録をお願いします。37.5℃以上の発熱がある場合、かぜの症状がある場合は、おうちで休養をしてください。

2 感染経路をたつ
(1) **新型コロナウイルスにくからない** >
石けんで正しい手洗いをしましょう
洗い終わったらハンカチでふくために、
清潔なハンカチを毎日もってこよう！
(2) **くうつさない** >

せきエチケットを心がけ、せきやくしゃみが出る時は、ハンカチや袖口でおおうようにしよう。学校は、3つの条件の近距離での会話の場面が生じることが考えることから、飛沫をとばさないようにマスクをするようにしましょう。使い捨てのマスクが手に入りにくくなっていますので、布マスクやハンカチで簡単に作れるマスクを利用してください。♡作り方はこちら
布マスクは毎日洗濯をお願いします。

できましたら、緊急用マスクを1~2枚ランドセルにお願いします。

3 **抵抗力をたかめよう**
○低学年 10時間、高学年 9時間30分の睡眠時間をしっかりとろう！
○バランスのよい食事を心がけよう！

あか:みどり:き=1:2:3

あか(血や肉になる)卵・乳製品・肉類・大豆製品
みどり(調子を整える)野菜・果物
き(エネルギー)穀類・芋類・油脂・種実

免疫力を高める栄養素をとる

- たんぱく質
- ミネラル類(鉄、亜鉛)
- 海藻類、腸内環境を整える栄養成分
- フィトケミカル(植物性食品に含まれる成分)

感染症対策 (かんせんしょうたいさく) ポイント

- 「**感染源** (かんせんげん) をたつ」
- 「**感染経路** (かんせんけいろ) をたつ」
- 「**抵抗力** (ていこうりょく) を高める」

*YouTube

「あわあわ手洗いの歌」
で正しい手あらいをかくにんしよう!

*YouTube

「やってみよう!新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること」



保健だよりでは心とからだの健康に関する情報をお伝えしていきたいと思っております。今年も、よろしくお願いたします。

<p>内科検診</p>  <p>栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は？</p>	<p>眼科検診</p>  <p>目や目の周りに病気や異常がないかな？</p>	<p>耳鼻科検診</p>  <p>耳・鼻・のどに病気や異常がないかな？</p>	<p>歯科検診</p>  <p>歯や歯ぐきに病気や異常がないかな？</p>
<p>身体測定</p>  <p>身長・体重、どれくらい成長したかな？</p>	<p>健康診断が始まります</p> <p>からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。</p> <p>CHECK!</p> 		<p>視力検査</p>  <p>メガネをもっている人は忘れずに！</p>
<p>聴力検査</p>  <p>前日には耳掃除をしておこう！</p>	<p>尿検査</p>  <p>腎臓病や糖尿病の疑いがないかな？</p>	<p>心電図検査</p>  <p>心臓の働きや状態は？病気や異常はないかな？</p>	<p>身体測定、心電図検査は、半そで・短パンで行います。準備をお願いします！</p>

よろしく
お願いします

**提出物の
一覧です**

4月9日(木)までに提出してください。

- ★保健調査票
- ★食物・ハチアレルギ-調査票(2~6年)
- ★学校心臓検診調査票(1,4年)
- ★色覚検査希望調査票(4年)

<お願い>

森上小学校は上高井郡内で一番むし歯が多く、健康課題として、むし歯予防歯の健康に取り組んでいます。学校では、給食の後、手鏡で歯垢を確認し歯をみがく習慣と、歯のみがき方のスキルを身につけています。手鏡で自分の歯を見ながら、みがくようにしますので、毎日「手鏡」を持ってきておくようにお願いします。おうちでも、歯みがきの習慣ができるように、声かけをお願いします。また、10歳まではおうちの人による仕上げ磨きをお願いします。

4月健康診断の日程

- ☆身体測定 9日(木) 6年 10日(金) 4年
13日(月) 5年 14日(火) 3年
15日(水) 2年 16日(木) 1年
- ☆耳鼻科検診 14日(火) 3,6年 17日(金) 1,4年
- ☆心電図検診 22日(水) 1,4年
- ☆歯科検診 23日(木) 1,3,6年
- ☆視力色覚検査 20日(月) 4年
視力聴力検査 23日(木) 3年 24日(金) 2年
27日(月) 5年 30日(木) 1年
視力検査 28日(火) 6年

髪の毛をしぼる場合は、低い位置にお願いします!

4月8日(水) スクールカウンセラーの八賀先生が来校されます。お子様のご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。ご希望の場合は保健室に連絡をください。

めがねがある人は、必ず持ってきましょう!