

ほけんだより4月

令和2年4月
伊深小学校保健室

入学・進級おめでとうございます

3月はどのように過ごしていましたか？まだまだコロナウイルスが流行っています。手洗いうがいをしたり、早寝・早起きをして体の免疫力を高めたりして感染予防を心がけた生活を送るようにしましょう。

自分で気を付けましょう！



～対策のためにできることは？～

「手洗い」「マスク」「せきエチケット」などのインフルエンザと同じような感染対策が重要です。

☆正しい手の洗い方☆



流水でよく手をぬらした
後、石けんをつけ、てのひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



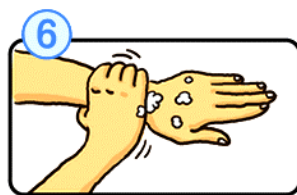
指先・爪の隙を念入り
こすります。



指の隙を洗います。



親指と手のひらをねじり
洗います。



手首も忘れずに洗います。

☆正しいマスクのつけかた☆



鼻と口の両方を
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う

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ふき取って乾かします。
★外から帰った時、食事の前などにこまめに手洗いうがいをしましょう★

新型コロナウイルスの予防には3つの「密」をつくらないことが大切です。そのために、「密接…人との間隔をとって生活する」「密集…人のたくさんいるところに行かない」「密閉…換気をする」この3つのことに気を付けましょう。不要不急の外出はせず、自分が感染しない、大切な人を感染させないようにしましょう。

「不要不急の外出はしない」とってどういうこと？



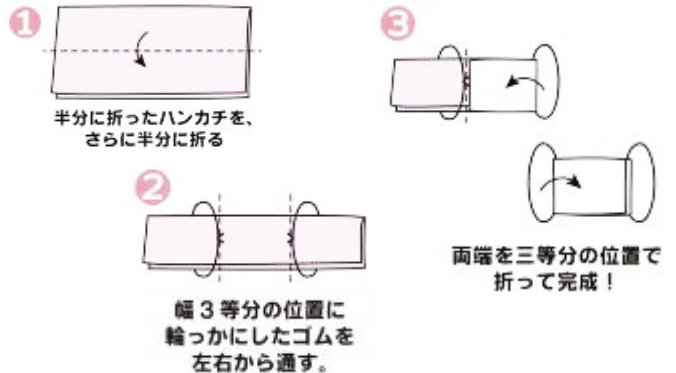
ニュースや新聞でよく「不要不急の外出は控えてください。」と言われてますね。みなさんはどういうことか分かりますか？「不要不急」とは「必要だったり急な出来事ではないこと」という意味だそうです。みなさんも、この学校の休みの期間にどうしても出かけてはいけないとき以外は、外出をひかえるように心がけましょう。

手作りマスクに 挑戦してみませんか？



手作りのマスクが話題になっていますね。このハンカチマスクは、糸や針を使わないので誰でも簡単に作ることができます。一度、試しに作ってみてくださいね。

布の間に不織布を挟むとより効果的だそうですよ。



学校医の 先生方のご紹介



○学校医(内科)

森本こどもクリニック 森本将敬先生

○学校医(眼科)

西田医院 西田佳央先生

○学校歯科医

ふくい歯科 福井達也先生

○学校薬剤師

クオールみどり薬局 小柴孝行先生

1年間お世話になります。よろしくお願いいたします。

～保護者の方へお願い～

☆健康診断の日程については、後日お知らせします。

☆本日、健康診断で必要な書類を個人用の封筒に入れて配布しました。異常を早期発見するためにも、お子さまの体調を正確に把握しておく必要があります。必ず保護者の方が記入し、同じ封筒に入れ、次の登校日に提出をしてください。

※今年度から結核問診票は保健調査票の最後のページに載せています。それぞれの学年の場所に記入をお願いいたします。