

☆4月の保健目標☆

自分の体を知ろう

城東小ほけんだより 4月号

げんキッズ

ご入学・ご進級おめでとうございます。「ほけんだより」では、学校保健行事や健康教育に関するお知らせをお伝えしますので、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。



新しい生活のスタート…感染症対策をしっかりと!

まだまだ新型コロナウイルスによる感染症が世界的に流行しています。そのため、以下の点に関して、改めてご家庭でのご指導・ご協力をお願いいたします。

- ・ **必ず、毎朝の健康観察**をしっかりとする。(こまめに体温を測る)

→ **体調管理カード**をお配りしています。毎朝の検温し、**保護者が記入**の上、学校へ提出ください。

当面の間、新型コロナウイルス感染防止のため、**風邪の症状(ア:のど痛、イ:咳、ウ:発熱)等が見られた場合の欠席・早退は、出席停止**になります。

- ・ **こまめに手洗い**をしっかりとする。(泡立ててから、手の平、手の甲、指の間、指先・爪、親指、手首)
- ・ **登下校を含め、マスク(できるだけ不織布がおすすめ)**をし、咳エチケットに気をつける。
→ 熱中症が心配される時期には、再度マスクについてお知らせします。
- ・ 「**早寝、早起き、朝ご飯**」など、**規則正しい生活**をして、身体の調子を整える。
- ・ **人混みになるべくいかない**。どうしても外出した場合は、**帰ったらよく手を洗う**。
- ・ **ストレスをためない**ように適度に体を動かし、よく笑う!

ゼビオコーポレート株式会社様より、一人一箱マスクの寄贈がありました! ご活用ください。

<咳エチケット3種>

① マスクを着用する。

- ※ マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、鼻からあごまでを覆い、ノーズピースを鼻の形に合わせるなどして、隙間がないように正しくつける。
- ※ マスクの表面は触らない。外す時はひもだけを触るようにする。
- ※ なくしたり、汚れたりすることがあるので、名前を書き、予備も持ってくる。

② ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。

- ※ 口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。

③ 上着の内側や袖(そで)で覆う。



かた
おうちの方へ
あさ けん こう かん さつ ねが
 ～朝の健康観察のお願い～

げん き がっこうせいかつ おく まいあさ こ
 元気に学校生活を送るために、毎朝のお子
 さんの様子を、ぜひチェックしてください。

- ☐ かおいろ わる 顔色が悪くないか。
- ☐ ねつ 熱やだるさはないか。
- ☐ ねむ 眠そうではないか。
- ☐ しょくよく 食欲はあるか。
- ☐ のど いた せきや喉の痛みはないか。
- ☐ ずつつ ふくつつ 頭痛・腹痛はないか。
- ☐ げん き 元気はあるか。

**無理をさせないことが
早く治るポイントです。**

発熱基準(地域学校園共通)

- ・ 平熱が 36.4℃以下 の場合
→ 平熱+1℃以上
- ・ 平熱が 36.5℃以上 の場合
→ 37.5℃以上

新型コロナウイルス感染症は、変異株や感染ルートが分からない患者も増えています。

発熱等の場合、まずはかかりつけ医等最寄りの医療機関に電話相談し、受診ください。

※ かかりつけ医等最寄りの医療機関に連絡できない場合は、「**受診・ワクチン相談センター (0570-052-092)**」(コールセンター)に連絡する。

* 保健室利用について *

- ① 養護教諭を含めて教員は、**飲み薬を与えるなどの「医療行為」は原則できません。**
→ 服薬・目薬をつけたかどうかの確認、補助はできますので、ご連絡をお願いします。
- ② 応急手当について
 - ・ 感染予防のため、水道水で丁寧に傷口の汚れを落とし、最小限度の消毒薬を使います。
 - ・ 教育委員会、学校薬剤師の指導の下、虫刺され、打撲傷など、軽微のケガに対して、家庭用救急箱で使用する軟膏、湿布薬を使用する場合があります。
 → 市販のキズニコ消毒液、ムヒ(S)軟膏、オロナイン軟膏、パテックスうすピタ湿布、エアーサロンパスを使用する事に関して都合の悪い方は、学校にお知らせください。
- ③ 吐物や血液、便や尿で汚れた衣類につきましては、感染症予防の観点から洗わずに袋に入れてそのままお返しします。お家で消毒・洗濯をお願いします。

例年、ご家庭でのケガでの来室が多くなっております。本来、保健室利用は学校でのケガの**応急手当**のみとなりますので、**ご家庭でのケガや前日から引き続いての手当て(絆創膏のはい替えなど)はご家庭で処置**してください。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

* 提出物等について *

以下のものを **4月12日(火)(1年生は18日(月))**までに、担任へご提出ください。

＜緊急連絡カードについて＞

新たに配付された用紙に記入ください。(前年度のものは家庭で廃棄ください。) 年度途中で、緊急連絡先や勤務先が**変更**になった場合は、必ず担任までお知らせください。

＜保健調査票について＞

本年度の学年の欄にお子様の健康状態について記入をお願いいたします。また、表紙に保護者印を押印ください。