

# ほけんだより 5月号

しんがくねん はじ かげつ 1ヶ月がたちました。あたらしいクラスにもなれて、すこしつかれが出てくるころではないでしょうか。  
 4月のなかばから、ほけんしつにもたいちょうをくずしたり、けがの手当てをするお子さんが増えてきました。  
 れんきゆうあきそくただいせいかつこころをわっちゅうしょうおおきなけがをしないようにきをつけてすごしましょう。

## ★立腰してみましよう★



こもりがちな生活が続いたり、運動不足による体力低下で、よい姿勢が続けられなかったり、内科検診などで、背骨の曲がりの疑いを指摘されるお子さんが、ここ数年多くなっているように感じます。立腰する時は、腰のあたりに、バスタオルを筒状に丸めたものを入れると、自然な背骨のS字カーブになり、疲れにくいそうです。

## WITH CORONA ~変異型が流行中、子どもも要注意!~



- 健康観察カードは毎日記入し、持ってきてください。毎日の体温測定が大切ですので、忘れないでください。
- ハンカチやタオルは2枚持ってきます。学校での手洗いの回数が多くなり、すぐにびしょぬれになっています。
- マスクは毎日つけます。必ずつけてから家を出てください。落としたり、汚れた時に備えて、ランドセルのポケットや給食袋に、予備のマスクを1~2枚入れておくと、安心です。
- 水筒を毎日持ってきます。熱中症予防だけでなく、水道での3密や蛇口からの飛沫感染を予防します。冷水やお茶を入れてきてください。
- 学校での対策
  - 四小は通っているお子さんの数が多く、持病があるお子さんもいらっしゃるため、当分の間、次の対策を続けます。
  - (1) 常に窓を開けて換気します。寒暖差のある日は上着やアンダーで調節してください。
  - (2) マスクを着用し、校庭や体育館での活動も、できるだけ近づきすぎないようにします。
  - (3) 朝、校舎に入る前に、昇降口で全員の健康観察カードをチェックし、手指消毒してから、校内に入ります。
  - (4) 給食はアクリルボードを使い、黙って食べます。
  - (5) お子さん本人や同居のご家族に発熱やかぜ症状がある場合、登校は見合わせてください。学校で体調不良になった場合は兄弟姉妹も一緒に早退することになります。病院等で受診し、結果が判明後、体調に問題がなければ登校は可能です。



## 5月の健康診断予定



10	月	眼科検診	1, 2, 3年	朝の洗顔を忘れずに。担当校医: 柴先生
12	水	尿検査1次予備日	4月未提出の人のみ	予備日は5/28
13	木	歯科検診	6年 5年1組	朝の歯みがき忘れずに。担当校医: 小沼先生
18	火	内科検診・運動器検診・結核健診	4年	体操服を忘れずに。担当校医: 斉藤先生
27	木	歯科検診	2年3, 4組	朝の歯みがき忘れずに。担当校医: 松田先生
28	金	耳鼻科検診	4年	耳そうじを忘れずに。担当校医: 石毛先生
		尿検査(2次)	お知らせした人のみ	予備日は6/18(最終)

## お知らせとお願い

- ① これからの時期は暑い日も増えてきますので、水筒を持たせてください。ジュースではなく、お茶や冷水等にしてください。足りなくならないように、普段よりは多めにに入れてください。
- ② 朝、起きてすぐに体調が悪かったのに、無理をして登校し、すぐに保健室に来室するお子さんが見受けられます。登校前におうちでも体調のチェックをお願いします。
- ③ けがやお迎えをお願いしたい病気の場合、緊急連絡先の電話番号につながらなかったり、なかなか連絡が取れず困っています。外出等ですぐに出られない時は、留守番電話の設定をしていただくと、メッセージを残せますので助かります。急なお出かけの場合は、お子さんに連絡先を伝えておいてください。

★各検診、検査は感染予防の対策をしながら実施します(消毒や換気、入室人数の制限など)。  
 ★感染症の流行状況により、日程が変更になる場合があります。  
 ★治療や検査のお知らせが届きましたら、早めに専門医での受診をお願いします。

