

ほけんだより

令和2年 6月
大沢小学校 保健室

～ 早寝・早起・朝ごはん ～



あじさいの花がきれいな季節になってきました。3ヶ月に及び休業期間を経て、これまでの価値観や考え方、生活の仕方など、今まで当たり前だと思っていたものが変わり、新しい生活様式が子供たちを包んでいます。保護者の皆様もお子さんの学習面や健康面などで心配な点があるのではないかと思います。学校でも様々な取組を検討し、実施をしていきます。これからも御家庭と連携をして、子供たちを支援していきたいと思っておりますのでよろしくお願いします。

『新しい学校の生活様式』 ～自分を守る みんなを守る～

●ひとりひとりができること…基本的感染対策

- ◇人と人の間は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
 - ◇遊ぶ時は、部屋の中より外で遊ぶ。
 - ◇話をするときには、できれば真正面ではなく、横並びで。
 - ◇学校では、いつもマスクをつける。（＊運動するときは外しても大丈夫）
 - ◇手洗いは30秒程度かけて、石けんを使ってていねいに洗う。
- ハンカチでよく拭いてから、アルコール消毒をする。
- ◇家に帰ったら、まず手や顔を洗う。（できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。）

●毎朝、御家庭での体温測定と健康観察をお願いします。

検温カードを活用して、毎日の健康状態の確認をお願いします。

体調が悪い場合は、登校を控え自宅で安静し、医療機関を受診する場合は、事前に医療機関に電話連絡し、症状を伝え病院の指示に従ってください。また、本人や家族が発熱・倦怠感等の症状で病院を受診した時は、その結果を学校にお知らせください。

お手数をおかけしますが、よろしくお願いします。

●顔をさわらないよう意識する！

私たちは、無意識に目をこすったり、鼻をさわったりしています。マスクをすることで顔をさわる回数は減ります。顔をさわらないように意識しましょう。

コロナやインフルエンザなど、感染症にかからないために・・・

飛沫感染
(ひまつかんせん)



咳やくしゃみをする

マスク



(かんせん)

吸い込んでしまう

感染

マスク・手洗い
顔をさわらない
ことが大事！

接触感染
(せっしょくかんせん)



手すりや
ドアノブに触る

(かんきょうしょうどく)

環境消毒

手洗い

手洗いしないと
手に付着する



眼や鼻をこする

(かんせん)

感染

は
歯と口の
健康週間
6/4～10



《学校での歯みがき・フッ化物洗口について》

学校では、感染予防対策をしながら、給食後の歯みがきやフッ化物洗口を実施していきます。

《歯みがき》

給食後、歯をみがいたら、水を含んで口の中でクチュクチュうがいをする。うがい液はコップの中に吐き出し、静かに洗い場に流し、コップと歯ブラシを水でよく洗う。洗い場に勢いよく吐き出すと、しぶきがはねるのでコップの中に吐き出します。

《フッ化物洗口》

フッ素洗口液を口に含み約1分間、洗口液が歯の表面にいきわたるように、口を閉じて、ブクブクうがいをする。洗口後の液は、コップに静かに吐き出す。

30分くらいはうがいをしたり水を飲んだりしない。コップを水道で洗う。

★歯ブラシとコップは毎週金曜日に家庭に持ち帰り、

きれいに洗って乾かし、月曜日に持たせてください。

まいにち
毎日チェック！

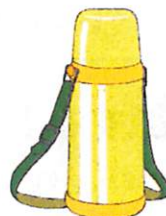
わす
忘れずに持たせてください



ハンカチ・ティッシュ



マスク



すいどう
水筒

6月 検温カード

大沢小学校

年 組 番

名前

次の症状がある場合は休まず、即座で検温を繰り返すよう御協力をお願いいたします。

せき・だるさ・喉乾・喉痛・発熱 など

※場合によっては、毎日検温記録センター（0299-42-4225）に連絡をし、医師検閲を依頼されますようお願いいたします。

日	月	日	検温	検温者印	日	月	日	検温	検温者印
6月1日	月	で			6月16日	火	で		
6月2日	火	で			6月17日	水	で		
6月3日	水	で			6月18日	木	で		

けんおん
検温カード