



湯西川小中学校

保健室 No.1

令和2年4月10日

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょうよぼう}感染症^{かんせんしょうよぼう}予防^{よぼう}について

1 ^{てあら}手洗い・うがい^{おこな}をこまめ^{こまめ}に行^いう

・一番^{いちばん}の予防^{よぼう}は手洗い・うがい^{てあら}です。くしゃみ^{くしゃみ}をして、手^てでおおってしまった後^{あと}、鼻水^{はなみず}をかんだ後^{あと}も手洗い^{てあら}をすることをおすすめ^{そと}します。外^{そと}から帰^{かえ}った後^{あと}、食事^{しょくじ}の前^{まえ}など石けん^{せっけん}での手洗い^{てあら}を必^{かなら}ずしてください。



2 ^{すいみん}睡眠^{じゅうぶん}を十分^{じゅうぶん}にとる



・免疫^{めんえきりょく}力を高める^{たか}めるために大切^{たいせつ}です。早^{はや}めに寝^ねるよう心^{こころ}がけましょ^{すいみん}う。睡眠^{すいみん}がとれていないと、病^{びょうき}気^きになりやす^{すいみん}くなります。睡眠^{すいみん}はとて^{たいせつ}も大切^{たいせつ}です。

3 ^{しょくじ}食^{しょくじ}事をしっか^{しっか}いにとる

・まず^{まず}は、3食^{しよく}きちん^{きちん}と食^たべましょ^{えいよう}う。栄^{えいよう}養^{よう}のバラン^{かんが}スを考^{かんが}え、良^{りよう}質^{しつ}タンパ^{たんぱ}ク質^{しつ}（豆腐^{とうふ}、肉^{にく}、牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}など）、食^{しょく}物^{もつ}纖^{せん}維^いが豊^{ほう}富^ふな食^{しょく}材^{ざい}（野菜^{やさい}、きのこ^{きのこ}類^{るい}など）、発^{はっ}酵^{こう}食^{しょく}品^{ひん}（ヨーグルト^{なっとう}、納^{なっ}豆^{とう}など）など^{とく}を特^{とく}に意^い識^{しき}してとる^{とる}ようにしましょ^{とる}う。



【保護者の皆様へ】

★保健関係通知について★

日頃より、学校保健にご協力いただき、ありがとうございます。4月から健康診断が始まります。それに伴いまして、配付させていただきます検診に必要な調査票や問診票のご記入をお願いいたします。お忙しい時期で申し訳ありませんが、ご協力をお願いいたします。

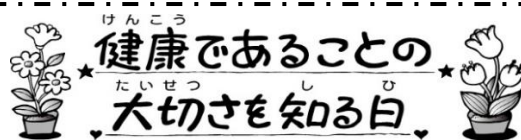
★新型コロナウイルス感染予防について★

検温カードを配付いたしました。学校が休みの間も毎日の検温をお願いいたします。生活習慣が乱れると、免疫力が低下します。睡眠、食事、適度な運動などを心がけ生活のリズムを整えるようお願いいたします。

★令和2年度の健康診断について★

裏面に健康診断の日程を載せました。新型コロナウイルス感染予防のために内科検診や歯科検診、心臓検診が延期になります。今後、状況により変更がある場合もありますので、変更などがありましたら、再度ご連絡いたします。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

健康診断がはじまります



- 4/10 (金): 中学生・発育測定 (身長・体重・視力・聴力)
小学生・発育測定 (身長・体重・視力・聴力)
- 5/18 (月): 腎臓検診①
- 5/28 (木): 腎臓検診② (対象者)
- 6/4 (水): 色覚検査 (小4年の希望者)

○内科検診、歯科検診は、秋以降に実施いたします。
○心臓検診は、1～2月に実施いたします。
○日程については変更がある場合があります。



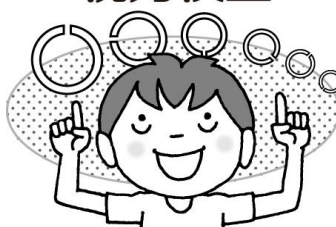
がっ けんしん ～4月の健診について～

身体計測



からだの成長のようすがわかります

視力検査



目は十分見えているかな?

聴力検査



耳は十分聞こえているかな?

4/10(金)

中学生
小学生

◎今年度お世話になる学校医の先生です◎

★学校医★ 先生

内科検診をしてくださる先生です。健康のことで相談したいことがあれば、保健室までお願いします。

☆学校歯科医☆ 先生

歯科検診をしてくださる先生です。みなさんの歯と口の状態をみてくださいます。

♪学校薬剤師♪ 先生

水道の水質検査や教室の環境など、みなさんが元気に生活できるように様々な検査をしてくださいます。

小来川中学校から来ました、養護教諭の根本真衣です。

4月から湯西川小中学校でお世話になります。みなさんが健康に生活できるようお手伝いをしていきたいと思っています。よろしくお願いします♪



健康診断後は結果をお知らせします。病院受診が必要なときは、

受診をお願いいたします。

