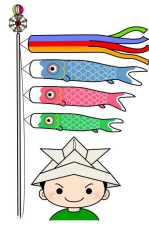


ほけん だよ！

No. 2 2020(令和2)年5月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室



5月の保健目標

けんこうな体^{からだ}にしよう
生活：汗をかいたら始末^{しまつ}を
しっかりし、水分^{すいぶん}をとろう！



<保護者のみなさまへ>

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、3月からの休校が延長され、なかなか新学期が始まりません。長い自宅での自粛のため、生活リズムがくずれてしまったり、運動不足になったりしてしまっただけでなく、学校が始まった時に、生活リズムが早くもどるために①寝不足にならないように、入浴後、夜は早めに寝るようにしましょう！（ねる1時間以上前には、ゲーム・携帯電話・テレビなどの強い光はさげましょう）②毎朝、3品以上は朝食を食べるようにしましょう！（主食・飲物・果物・ヨーグルトなど）③ていねいな手洗い（食事の前・トイレの後・外から帰った後→石けんで爪の中や親指・手首まで）・うがい・マスクの着用（せきエチケット）をしましょう！また3密（密閉・密集・密接）にならないように、換気をし、免疫力を高めましょう！4月は寒暖の差が大きい日もありますが、5月からは急に気温が高くなる日もあります。熱中症に備え、軽い運動をする前後にも、水分補給を十分してください。

手を洗うときのポイント



健康診断について

毎年4月～6月に実施している定期健康診断ですが、今年度は、新学期の開始が遅れているため、6月30日まででなく、来年3月までにおこなうことになりました。日程変更により色々ご迷惑をおかけしますが、学校再開時には、提出物や衛生面のご協力をお願いします。例年、夏休み前に詳しい結果をお知らせしています「健康カード」の配布時期も、未定です。

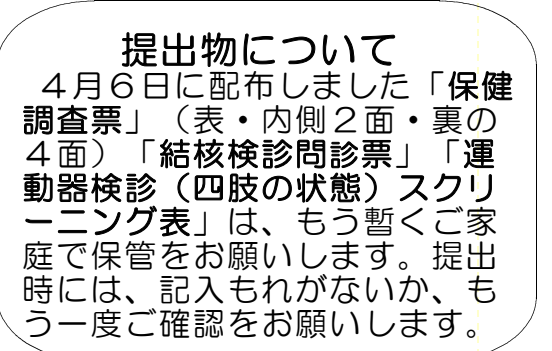
<今後の健康診断の予定>

- ・学校再開時には、校内での検査（身長/体重）計測・視力・聴力検査・運動器検診スクリーニングを先におこないます。
- ・尿検査は、6月に実施予定ですが、休校の状況により変更されます。
- ・校医健診（内科・耳鼻科・眼科）の日程は未定です。9月以降に実施する場合があります。
- ・歯科健診は、今年度は秋（11月）に1回実施する予定です。

*どの健診・検査も、なるべく3密にならないように、場所や並び方を工夫しておこなう予定です。（例年より、時間はかかるかもしれませんが）

*「新型コロナウイルス感染症」の予防策 <墨田区教育委員会より>

- ①うがい・手洗い・手指消毒徹底・マスク着用の奨励
- ②毎朝、自宅で検温をし、発熱等風邪の症状がみられるときは、無理をせずに自宅で休養をする。（症状が続く時は、保健所や病院へ電話相談後受診をする）
- ③十分な睡眠・適度な運動・規則的でバランスのとれた食事^{いそぎ}で免疫力を高める。咳エチケットの励行・3密（密閉・密集・密接）にならないように換気をする。



校医の先生方のご紹介

☆ 今後健康診断などでお世話になります。

- ・ 沢田 幸地 先生（内科）TEL 03-3611-7576
沢田医院 八広3-34-15
- ・ 岩城 久泰 先生（眼科）TEL 03-3610-1698
いわき眼科 東向島6-31-2-103
- ・ 増田 正純先生（耳鼻科）TEL 03-3611-3591
増田耳鼻咽喉科 東向島6-6-2
- ・ 長澤 太郎 先生（歯科）TEL 03-3619-7196
タロー歯科 八広2-49-1
- ・ 近藤 制子先生（薬剤師）TEL 03-3618-4043
ヒカリ薬局 京島3-33-7



