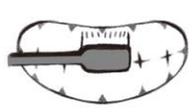
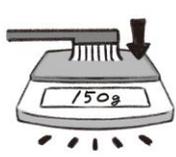
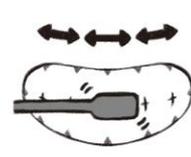


ほけんだより6月

6・7月の保健目標

きちんと歯をみがきましょう

歯みがきのポイント3つ

| | | |
|---|---|---|
| <p>1 毛先の当て方</p> <p>歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる</p>  | <p>2 カ加減</p> <p>150~200gくらいの軽い力でみがく</p>  | <p>3 動かしかた</p> <p>小刻みに動かして1~2本ずつみがく</p>  |
|---|---|---|

さらなるポイントで
むし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ

注意してみがきたいところ



新型コロナウイルス感染症について

登校にあたってのお願い

- 登校前に検温をお願いします。
 - ・37.5℃以上の発熱がないか、風邪症状はないか健康観察をして「健康観察カード」小学部は「健康観察カード」と「連絡帳」に記入してください。
 - ・37.5℃未満でも平熱より高めの場合や、咳や鼻水等症状があるときは自宅で療養してください。
 - ・学校で発熱症状や体調不良が確認された場合は、家庭連絡をしますのでお迎えをお願いします。
- 登校の際はマスクの着用をお願いします。



「新しい生活様式」実践例について（児童生徒に関わる部分）

- 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

 - 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けましょう。
 - 遊びに行くなら屋内より屋外で遊びましょう。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避けましょう。
 - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用しましょう。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗い、できるだけすぐに着替えましょう。シャワーを浴びるのもいいです。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんでていねいに洗いましょう。（手指消毒薬の使用も可）
- 日常生活を営む上での基本的な生活様式
 - こまめに手洗い・手指消毒
 - 咳エチケットの徹底
 - こまめに換気
 - 身体的距離の確保
 - 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
 - 毎朝の体温測定、健康チェック 発熱又は風邪症状がある場合は無理せず自宅で療養



校医の先生を紹介します

- 内科 宮里 真一 先生 (宮里クリニック)
 歯科 駒形 貴 先生 (古川市民病院)
 眼科 一迫 浄 先生 (一迫眼科)
 精神科 小田代 司 先生 (こだしろクリニック)
 耳鼻科 佐藤 良樹 先生 (佐藤医院)



6月の健康診断予定

| 健診内容 | 小学部 9:45~ | 中学部 9:45~ | 高等部 9:30~ |
|---------------------------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| 身体計測 | 10日(水) 1グループ | 5日(金) 1グループ | 2日(火) 1グループ |
| | 11日(木) 2グループ | 8日(月) 2グループ | 3日(水) 2グループ |
| | 12日(金) 3グループ | 9日(火) 3グループ | 4日(木) 3グループ |
| 服装:半袖・短パン・素足 女子の髪:身長を測るので頭頂部で結ばない | | | |
| 視力検査 | 23日(火) 1グループ | 18日(木) 1グループ | 15日(月) 1グループ |
| | 24日(水) 2グループ | 19日(金) 2グループ | 16日(火) 2グループ |
| | 25日(木) 3グループ | 22日(月) 3グループ | 17日(水) 3グループ |
| メガネ使用者はメガネをかけたまま検査 普段かけていなくても使用者は持参する | | | |
| 聴力検査 | | | 26日(金) 1グループ 1年・3年 |
| | | | 29日(月) 2グループ 1年・3年 |
| | | | 30日(火) 3グループ 1年・3年 |

※ 状況により変更もありえます。

下記については延期により日程が未定です。

| | |
|-------|-----------------|
| 結核検診 | 対象:高等部1年 午後1時から |
| 循環器検診 | 対象:小1・4 中1 高1年 |
| 尿検査 | 対象:全校 |
| 眼科健診 | 対象:全校 |
| 耳鼻科健診 | 対象:全校 |
| 歯科健診 | 対象:全校 |
| 内科健診 | 対象:全校 |

15日(月) 1グループ
17日(水) 3グループ
19日(金) 2グループ

一斉登校になった状態で、再度日程を組み直します。



熱中症に注意

新型コロナウイルス感染予防でマスクを着用していますが、気温が上がり湿度が高くなるこれからの季節、今まで以上に体内に熱がこもりやすくなります。体内に熱がこもると「熱中症」のリスクが高くなります。

しかし「体温が高い」「頭痛」「めまい」「倦怠感」「吐き気」の症状がでると、この時期不安になります。熱中症の予防は「意識してこまめに水分補給」をすることが大切です。処置は涼しい場所で衣服を緩め、氷枕で頭や脇の下、足の付け根を冷やしましょう。水分補給ができるときは補給させてください。

軽症のうちに対処できるように、お子さんの様子を観察しておくことが大切です。ですので、よろしくお願いします。

