

★おうちの人と一緒に読みましょう。★



家庭数

令和5年4月10日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

進級・入学おめでとうございます。みなさんが毎日、笑顔で元気に学校生活が送れるよう、小谷小学校の保健に関する取組や健康についての情報を、ほけんだよりで発信していきます。よろしくお願いします。

健康診断を受ける前のやくそく



前の日はお風呂に入って
清潔にしておく



睡眠をしっかりとって
体調を整えておく



メガネやコンタクトをしている
人は忘れずに持ってくる



髪の毛が目や耳に
かからないようにまとめる

4月の保健行事予定

- 12日(水) 発育測定
- 13日(木) 視力・聴力検査
- 13日(木)・14日(金)
尿検査1次提出日
- 20日(木) 歯科健診
- 25日(火) 内科検診
- 26日(水) 尿検査2次提出日
- 28日(金) 眼科検診

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方

内科	渡邊 乙 先生	吹上共立診療所	548-3865
眼科	平田 晶子先生	平田眼科医院	548-1702
耳鼻科	田辺 忠夫先生	田辺耳鼻科医院	549-0733
歯科	横山 勉 先生	横山歯科医院	548-0149
薬剤師	岩崎 聡 先生	ともえ薬局吹上店	547-0022

健康診断や諸検査でお世話になる校医の先生方です。学校医の指示で、健康面で連絡をすることもあると思います。その際はご協力をお願いします。



保健室はこんなときにきてください



ケガをしたとき
救急処置してもらえる



具合が悪いとき
一時的に休養できる



悩みがあるとき
相談できる



健康について
知りたいとき

感染症対策の変更があります！

①学校生活でマスク不要が基本となりました。

マスクをつけなくてもいい学校生活が始まります。友達の中には、マスクをはずせない人やマスクをつけられない人がいます。ひとりひとりの気持ちや考えを尊重して、思いやりのある行動をとることが大切です。友達の気持ちを考えずにマスクをつけること、つけないことを無理に求めないようにしましょう。

②給食は飛まつを飛ばさないようにしましょう。

大声での会話は控え、黙食の必要はありません。

- 健康観察カードで検温と体調の確認をしましょう。(カードに記入して、提出)
- 裏面の「新型コロナウイルス感染症対策の見直し～1日の流れ～」を今年用に変更したところがあります。おうちの人とよく読んで、毎日実践できるようにしましょう。
- 裏面の「小谷小 健康の約束」も確認しましょう。

新しい取り組みを知って、みんなで健康で過ごすことができるように
しましょう。また、学校HPにも載せるので確認しましょう。



保護者の方へ

☆健康観察について☆

毎朝お子様の検温と体調の確認をしていただき、健康観察カードに記入の上、提出をお願いいたします。また、新年度がスタートしたことで、環境の変化によるストレスで、体調を崩すことがあります。自分で不調を訴えることがなかなかできない場合もありますので、ご家庭でもお子様の様子をよく観察していただくようお願いいたします。

☆保健関係提出物について☆

年度当初に保健関係の提出物が多く、お手数をおかけします。お子さんの健康に関わる大切なことですので、お知らせをよくお読みいただき、正確にご記入いただきますよう、ご協力お願いいたします。

☆独立行政法人日本スポーツ振興センター加入について☆

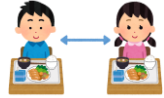
お子様が「学校管理下」でけがをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターより給付金が支払われる制度です。医療費総額が5000円以上(本人負担額1500円以上)が給付の対象となります。後日、本制度についての詳しいお知らせを配付します。

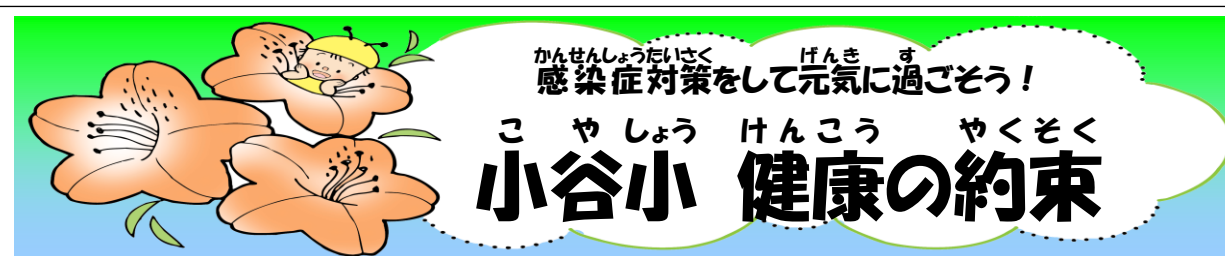
☆学校感染症について☆

学校保健安全法により、お子さんが感染症にかかった場合、一定の期間、登校ができなくなります。その場合は欠席ではなく出席停止となりますので、医師により「学校感染症」と診断されましたら、速やかに学校へ連絡をお願いいたします。

欠席の連絡は、アプリにてお知らせください。やむを得ず電話で連絡をされる場合は、8時15分までにご連絡ください。昨年度と同様に新型コロナウイルス感染症対策として、4月10日時点では、発熱や風邪症状がみられる場合や濃厚接触者等は出席停止となります。今後、扱いが変更となりましたら再度お知らせいたします。ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。(裏面「1日の流れ」登校前を参照。)

新型コロナウイルス感染症対策の見直しについて～1日の流れ～

登校前	健康観察 - 健康観察を行い、カードに記入する。(体温・体調の確認) - 発熱やかぜ症状がある場合には自宅で休養し、無理に登校しない。 - ハンカチ、ティッシュを持ってくる。 マスクの着用は求めません。感染不安や健康上の理由によりマスクを着用できない場合等にマスクの着脱を強いることはありません。 出席停止について ①本人・同居家族に発熱等の風邪症状がある場合 ②本人、同居家族が感染した場合 ③本人、同居家族が濃厚接触者となった場合 ④本人、同居家族がPCR検査を受検した場合(結果が判明するまで)	※体調不良の場合には、「いつから」、「症状」、「医療機関の受診」等、詳しく学校までお知らせください。 
登校後	手洗い・換気・健康観察 - 教室に入る前に手洗いをする。 - 教室の換気をする。 - 健康観察カードを提出する。担任による健康観察を行い、発熱等の風邪症状がないかを確認し、発熱等がみられる場合には、原則帰宅(早退)する。 	※検温をし忘れた場合は、学校にて非接触式体温計にて計測する。
学校生活	【授業中】換気 - 常に換気を行う。 - 児童の座席を一定間隔あける。 合唱等を行う場合には1mを目安に間隔をあける。 - 共用のものを使用する前後は必ず手洗いを行う。 - 物の貸し借りはしない。 【休み時間】手洗い・換気 - 窓とドアを開け、換気を行う。 - 教室に入る前に手洗いを行う。 	※咳エチケット、正しい手洗いの仕方等を指導する。 ※冬季は加湿も行う。
給食	手洗い・消毒 - 配膳前に必ず全員手洗いをする。 - 給食当番の衛生検査(体調不良者はいないか、衛生的な服装をしているか、手指は正しく洗浄・消毒したか)を確認する。 - 配膳台を消毒する。 - 配膳や片付けは班や列ごとに行い、間隔を空けて、静かに並ぶ。 机を前向きにし、大きな声での会話はひかえる。 - おかわりは、教員が盛り付ける。 - 給食後の歯みがきは口を閉じて行う。 	※給食着は校用のものを使用し、1週間ごとに洗濯する。自宅からエプロンの持参も可とする。 ※歯みがきセット(歯ブラシ・コップ)を持参する。
掃除	無言清掃 - 窓とドアを開ける。 - マスクを着用し、無言清掃を徹底する。 - 清掃終了時に必ず手洗いをする。 	※トイレ清掃は各個人用のゴム手袋を使用し、水まきは行わない。
その他	- 感染者や濃厚接触者等に対する差別や偏見・いじめがないようにする。 - 規則正しい生活(早寝・早起き・バランスの良い食事・運動)をする。	



1 毎朝、検温と健康観察をしましょう。

- 健康観察カードを毎日学校へ提出しましょう。

2 手洗い・うがいをしましょう。

- 外から教室に入る時、トイレの後、給食の前後、掃除の後など、こまめに手洗いをしましょう。
- ハンカチは毎日持ってきてきましょう。自分のハンカチを使いましょう。
- 給食前に給食当番はアルコール消毒をしましょう。

3 換気をしましょう。

- 校庭側と教室側の窓は常に10cm以上開けましょう。
- 休み時間ごとに窓とドアを大きくあけて換気しましょう。

4 マスクをつけましょう。

- 咳やくしゃみをするときはティッシュやハンカチで口や鼻をおおきましょう。
- 大きい声で会話をしたり、飛沫を飛ばさないようにしましょう。

5 抵抗力を高めましょう。

- 十分な睡眠や休養、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけましょう。

6 風邪症状(発熱や咳など)がある時は自宅で休みましょう。

- 学校で体調が悪いときはすぐに先生に言いましょう。