

ほけんだより 5月

令和2年4月27日 昭島市立東小学校 養護教諭 渡邊恵子

新緑が美しい季節になりました。入学・進級おめでとうございます。ご挨拶がおくれましたが、今年度も東小の保健室を担当します養護教諭の渡邊です。どうぞよろしくお願いいたします。

緊急事態宣言の発令に伴い、休校や在宅勤務などで家族で過ごす時間が増えています。慣れない生活が続き、疲れがたまり、不安やイライラした気持ちになることはありませんか？そんな時は、親子で不安やストレスの原因を言葉にしたり、書き出したりしてストレスを認識することが大切です。原因がわかったら、お子さんの気持ちを受け止めて代替案を一緒に考えてみましょう。うまくいかないこともあると思いますが、誰かにお話しすると気持ちが楽になることもあります。学校では、毎週金曜日の8時15分から15時までスクールカウンセラーの深谷菜月先生が来校しお話を聞いてくださいます。1回45分（目安）予約制になっています。担任・養護教諭が相談窓口になっています。希望される方は、学校までお電話ください。（042-541-0048）

また、生活リズムが崩れると心身の不調につながります。生活リズムを整えるために、決まった時刻に床に入り、決まった時刻に起きることを心がけましょう。また、手洗いやうがい、咳エチケットなどしっかり行っていきましょう。



☆定期健康診断について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、学校における感染リスクの軽減のため、今年度6月末までに実施予定だった定期健康診断は9月以降に延期になりました。内科・歯科・耳鼻科・眼科・尿検査・心臓検診（心電図）は、実施の見通しがついた段階で、9月以降に日程を調整します。また、身体測定や視力・聴力検査は、担任の先生と日程を調整し検査を実施の予定です。

☆保健関係の書類について

本日、2年生以上の児童に児童保健調査票を配布しました。

<緊急時の連絡先について>

連絡先の確認をお願いします。必ず連絡可能な電話番号を記入してください。

<内面右ページの健康状態について>

お子さんの学年の欄にあてはまることがあれば○をしてください。該当しない場合は、\斜線をひいてください。

※書類は、次回の登校日に担任の先生へ提出してください。

☆毎朝の検温、風邪症状の有無の確認と登校日のチェック表提出について

コロナウイルス感染症予防・拡大防止の取組（各家庭での検温・健康観察）にご協力いただきありがとうございます。本日、5月8日（金）以降の健康観察チェック表を配布しましたので、引き続き健康観察をお願いします。※次回の登校日には、朝の検温と健康観察を行い、健康観察チェック表を担任の先生へ提出してください。

学校再開等に関するQ & A 文部科学省

□ 学校再開等にあたって、3つの条件が同時に重なる場を避けるための工夫としてどのようなものが考えられますか。

●教室等のこまめな換気を実施します。その際、衣服等による温度調節にも配慮します。また、近距離での会話や発声等が必要になることも考えられるため、飛沫をとばさないよう、咳エチケットの要領でマスクの使用を行います。また、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症予防の指導を行います。

□ 学校では、マスクの着用が必要ですか。

●基本的な考え方として、学校において、子供たちの間に十分な距離があり、かつ、換気を適切に行っている室内や屋外である場合には、マスクの着用は必ずしも必要ではありません。一方で、例えば教室において、子供たちの間に十分な座席の距離が取りにくく、近距離での会話が必要な場合には、適切に換気を実施した上で、マスクを着用することが望ましいと考えられます。

□ 子供が登校する前に気を付けることはありますか。

●子供が登校する前に、ご家庭において、毎朝、検温と風邪症状の確認をお願いします。

□ 子供に風邪の症状がみられる時でも学校に行かせて良いのでしょうか。

●お子様に発熱、咳のどの痛み等の風邪の症状がみられる場合は、ご自宅で休養していただくことになります。風邪の症状がみられる場合には、学校に連絡・相談ください。なお、風邪の症状により登校しなかった場合でも、学校を欠席したという扱いになりません。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



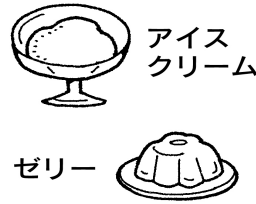
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

< 5月の保健目標 >

身のまわりの清潔に気をつけよう



- ハンカチ・ティッシュを身につけましょう。

手を洗ったあと、ハンカチがなくて困ったことはありませんか？せっかく洗ったのに洋服で手をふくと、ばい菌がついてしまいます。けがをしたときや、緊急時避難の場合も使うので、ハンカチは必ず身につけましょう。



- つめは短く清潔にしましょう。

つめがのびていると、思わぬけがをしてしまうことがあります。また、つめの間は洗にくいので、よごれやばい菌がたまりやすくなります。てのひら側から見て、つめが見えたら爪を切るサイン。



短く切って、清潔にしましょう。

- 汗をかいたら、汗のしまつをしましょう。

夏のように暑い日も増えてきます。着たりぬいだりしやすい服を着て、ハンカチやタオルで汗をふきましょう。そのままにしておくと、体が冷える原因になります。

