

# ほけんだより

令和2年6月4日  
昭島市立拝島第一小学校  
保健室

長い休校期間が終わり、分散登校が始まりました。5日からは全校一斉に登校が始まります。「休み中の生活マップ」を記入へのご協力ありがとうございました。「早く友達や先生に会いたかった」「思い切り遊びたかった」「なわとびが上手くなった」「料理が上手になった」「ずっと留守番で家の中にいてさみしかった」「コロナが心配…」等子供たちの正直な思いが伝わってきました。このような状況を共に乗り越えて出会えた子どもたちに、「よく頑張ってきたね」「元気に会えて嬉しいよ」「一緒にまた頑張ろうね」と伝えたいです。

今はまだ予断を許さない状況ではありますが、正しい情報で正しい予防をしていけば、必要以上に恐れることはありません。今後も子どもたちが、安心して健康で楽しく学校生活を送れるよう努めていきたいと思っています。

## 新型コロナウイルス感染症について

### 症状

・発熱・咳・強い倦怠感・臭覚・味覚障害・息切れ・嘔吐・腹痛・下痢などの消化器症状

以上が主な症状ですが、症状が出ない人も多く、このことが感染拡大の一因になっています。少しでも、体の調子がいつもと違うときは、迷わず、無理をせず、自宅で休養をとってください。

### 感染経路

・くしゃみ、咳、会話、歌など「ウイルスを含んだしぶきを吸い込む」こと

・ウイルスのついた手指から、口・鼻・目の粘膜へ侵入すること

### 学校での予防対策

5日配布の「うつらない・うつさないための学校生活」を、お子様と一緒によくお読みください。

### ご家庭で気を付けていただきたいこと

・コロナウイルスに関連した対応のお願いをプレスクールから継続していますが、ご協力いただきありがとうございます。6月3日の分散登校日には、マスクを忘れた人が16名、検温忘れとカードを忘れた人が28名いました。登校時の手洗いで、手をふくハンカチがないお子さんものの学年にもたくさんいます。

**ハンカチ**、**マスク**、**健康観察カード**は今後毎日続く**3点セット**ですので、習慣になるよう低学年も高学年もお子さんに任せず、一緒に3点のチェックをしてください。

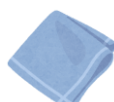
#### ハンカチ

・登校した時、休み時間の後、給食の前、掃除の後等一日に何度も手を洗います。手を石けんと流水で洗い、清潔なハンカチで拭いて、初めて手洗いが完結します。朝、必ずポケットにハンカチを入れてきてください。

#### マスク

・引き続き、登校時にはマスクの着用をお願いします。配布された布マスクを活用し、忘れることのないようにしてください。汚したり、破損したりしてしまった時のことを考えて、予備のマスクをビニール袋に入れてランドセルのポケットに入れておいてください。

・マスクを忘れた場合には、保健室ではマスクの貸し出しを行っています。保健室でマスクを借りた場合は、その後必ず清潔なマスクを1枚保健室に返却してください。マスクは、「自他を守るために自分で持参する」、という



健康観察  
カード

3点  
セット



ことをご理解の上ご協力ください。

### 健康観察カード

・学校では、全員のマスクの着用と検温等の健康観察の徹底を目指しています。必ずご家庭で検温及び健康観察を行ってから登校させてください。学校で体調が悪くなったときに、最近の体調を把握する時にも使用します。

### 熱中症対策

・6月に入り、真夏のような暑さになる日も予想されます。体力の低下とともにまだ、暑さに慣れていないため熱中症になりやすい時期です。以下のことに注意して、体調管理をお願いします。

- 体調が悪い時に、無理をして登校しない。
- 登校前に、朝食とコップ1杯の水分をとる習慣をつけていく。
- 水筒を持参し、水分補給する。

特に、休み明けのリズムが乱れた時、寝不足、下痢、かぜ気味の時が要注意です。

グッドモーニング  
60分



めざそう！

### 心と体のケア

- ・長期間の休校・外出自粛で、誰もが体力の低下や心身に大きな負担やストレスを受けており、甘えや不安が出たり体調を崩しやすくなったりすることが予想されます。軽めの運動をして睡眠や食事をしっかりと、無理をせず、少しずつ学校生活に慣れて行けるとよいと思います。
- ・お子さんのことで心配なことがあれば、まずは、保健室でも担任でも学校の職員の誰でもよいので相談しやすい人に気軽にご連絡ください。

### 定期健康診断について

毎年6月30日までに実施される健康診断ですが、新型コロナウイルスの流行のため、各校医による検診は9月以降に延期します。現在予定が決まっている項目の日程をお知らせします。

大切な書類や検査の提出日です。今一度ご確認ください。

6月5日(金)保健関係書類配布

保健調査・結核検診問診票(2~6年)運動器問診票(5.6年)色覚検査希望調査(4年)

6月8日(月)保健関係書類提出

6月12日(金)全校一斉身体測定・視力(1.0だけ検査します)・聴力(2・3・5年)

視力・聴力再検査(学年ごと)

6月13日(土)いきいきカード配布(14日~21日実施) 22日(月)提出

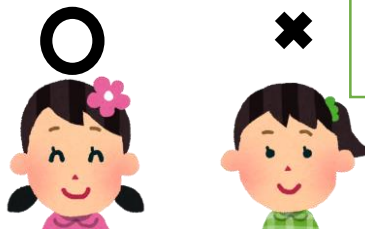
6月15日(月)尿検査容器配布(全校)

6月16日(火)尿検査全校回収日

6月17日(水)尿検査予備日①

6月23日(火)尿検査予備日②

6月29日(月)心臓検診(1年生)



12日(金)は  
身長を計ります。  
頭の後ろで結ばない  
てください。

### 学校医の紹介

健康診断や学校環境衛生などでお世話になります。

内科校医	蓮村友樹久先生(愛全診療所)	眼科校医	浅見美貴先生(浅見眼科)
歯科校医	真山孝先生(真山歯科医院)	学校薬剤師	池嶋謙先生(中屋薬局)
耳鼻科校医	楠正恵先生(昭島クリニック)		

