

はげんもより

令和2年6月

6月

横浜市立丸山台小学校 保健室

ながかった休校が終わり、やっと学校が始まりました。みなさん、休校中はど
う過ごしていましたか？ 学校が始まったといっても、新型コロナウイルスの感染
がなくなったわけではありません。油断せずに手洗い&マスク着用をしっかりと
行い、感染予防に努めましょう。



て 手をしっかりと洗いましょう！

インフルエンザでも新型コロナウイルスでも、多くの場合は手についた
ウィルスが、口や鼻や目から体の中に入って感染します。このため、手を
しっかりと洗ってきれいにするのはとても大切なことです。“石けんによる
ていねいな”手洗いを心がけましょう

手のアルコール消毒も有効ですが、汚れた手やぬれた手に行っても効果
はうすくなります。

せいかつ 生活リズムを取りもとそう！

休校中も早ね早起ができましたか？ なかなか早ねができなかったり、
朝もついゆっくり起きてしまったり…といった人も多かったのではないで
しょうか？

学校生活に体が慣れていないため、思っている以上につかれやすく、体
調をくずしやすいのではないかと心配です。むしろ暑い日も増えてきます。

早ね早起きをして、生活リズムを整え、元気に学校生活がおくれるよう
にがんばりましょう。

けんこうしんだん 健康診断について



いつもなら4月に学校が始まると、発育測定や視力検査など、定期健康
診断が行われます。でも、今年は新型コロナウイルスの感染がひろがって
いるため、多くの健康診断は延期になりました。

校医の先生にみていただく内科・眼科・歯科・耳鼻科検診や尿検査等
は、夏休み以降に行う予定です。発育測定・視力検査・聴力検査は、
まっている時に「密」にならないよう、少人数ずつ、6月中に行います。
状況により変更になることもありますので、その時はまたお知らせし
ます。

★発育測定・視力検査・聴力検査(1.2.3.5年)★
6月3・4日 5・6年 6月5・8日 3・4年
6月9・10日 1・2年 6月11・12日 個別



せわ お世話になる校医の先生方です。

検診は、夏休み以降
になります。

内科 杉山 和秀 先生 (杉山内科クリニック)

歯科 金子 慎一郎 先生 (金子デンタルクリニック)

眼科 中村 徹 先生 (中村眼科医院)

耳鼻科 翁 述民 先生 (港南台耳鼻咽喉科)

薬剤師 森 理恵子 先生 (玄和堂薬局)



早寝早起 のリズムを つくるには

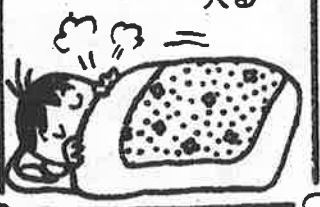
ステップ1
まずは早起から
始める



ステップ2
日中、よく体を
うごかす



ステップ3
早めにふとんに
入る





保護者の方へ

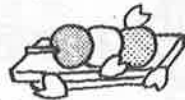
やっと学校が始まりましたが、新型コロナウイルスの影響でいろいろと不安なことが多いと思います。お子さんの生活や健康面で心配なこと等、何かありましたら遠慮せず学校にご相談ください。家庭と学校が協力してお子さんを見守っていきたく思います。



子ども医療助成制度やひとり親家庭制度により、窓口での支払いがない場合でも、医療点数が500点以上なら一割の給付金が出ます。

★日本スポーツ振興センターについて

学校内や登下校中にケガをして医療機関にかかった場合、窓口での支払いが3割負担の場合で合計1500円以上（医療点数500点以上）の時に医療費が支払われる制度です。掛け金は945円ですが市から補助が出ますので、保護者負担金は460円となります。学年費として徴収させていただきますので、ご了承ください。



★学校伝染病について

インフルエンザ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・水痘（水ぼうそう）・麻疹（はしか）・風疹（三日はしか）等の学校伝染病にかかった時は、出席停止となります。（欠席にはなりません。）病気を悪化させないよう、また、他の子にうつさないためにも、お医者さんに「登校してもいいですよ」と言われるまで、お家でゆっくり休ませてください。

登校する際は、登校の許可が出たことを、健康手帳の最後のページ（びょうきをなおしましょう）に保護者の方が記入し、提出してください。

◆登校前の検温・健康観察を必ず行ってください◆

体温を測りながら、お子さんの健康観察を行いましょう。

「健康観察票」に体温を必ず記入して、登校時忘れずに持たせてください。

熱がなくても体調が悪い時は無理に登校させず、お家で様子を見て下さい。

まちがいがごと 7

つのもちがいをさがそう!



むし歯・歯周病の予防



食べたらみがく



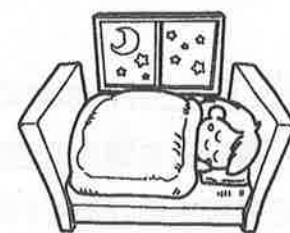
だらだら食べをしない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養のバランスのとれた食事をとる



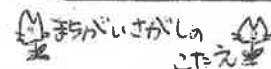
規則正しい生活



自分にあった正しいブラッシングの実行



定期的なチェック



●上の戸棚の取っ手/男の子の歯ブラシについた歯みがき粉/女の子の一番上のボタン/右上の歯のキャラクターの手の向き/左はじの歯みがき粉のキャップ/男の子のコップの大きさ/タオルの模様