

すまいる☆5月号

ほけんだより

令和4年4月28日
足立区立中島根小学校

新学期が始まってから、1 か月が経ちました。新しい環境での生活にそろそろ慣れてきたでしょうか。この時期は、心と体の疲れが現れやすくなります。睡眠を十分にとったり、いつもよりゆっくり過ごしたりして、緊張を緩める時間を大切にしてください。気候の変化が激しい時期でもあるので、調整ができる洋服を身に着けるようにしましょう。

今月の保健目標

み まわ

身の回りを

せいけつ

清潔にしよう



✧ ✧ ✧ こんな方法で元気をチャージ! ✧ ✧ ✧



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



ひと とうだん
人に相談する

✧健康診断についてのお知らせ✧

5月は学校医の先生方の健康診断が始まります。今年度より、内科検診時に『中の肌着は着用しないこと』が区の方針として提示されました。背中・胸の検査や聴診を行うためであり、例年、プライバシーを守るために会場を工夫して実施しておりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

5月	2	月	心臓検診	1	年生	・体操着着用
	10	火	内科検診	5・6	年生	・体操着着用
	12	木	耳鼻科検診	全学年		・耳垢をとっておくこと
	16	月	尿検査二次	対象者		・8:30までにクラスでまとめて保健室に提出。
	17	火	尿検査二次追加	二次未提出者		・8:30までにクラスでまとめて保健室に提出。
			内科検診	3・4	年生	・体操着着用
	19	木	歯科検診	1・6	年生	・朝、歯を磨いてくること。
	20	金	内科検診	1・2	年生	・体操着着用
	24	火	歯科検診	2・5	年生	・朝、歯を磨いてくること。
	26	木	歯科検診	3・4	年生	・朝、歯を磨いてくること。

ゴールデンウィークも



今年のゴールデンウィークは、『3日間休日で1日登校』が2回続きます。早寝早起きはもちろんのこと、朝ごはんをしっかりと食べたり、適度に運動したりして、学校がある日と同じような生活を送ることが大切です。

遠くにお出かけされる際は、いつも以上にマスクの着用・こまめな手洗いへのご協力をお願いいたします。健康チェックカードも毎日記入していただきますよう、お願いいたします。

いつも
きれいに！

せいかつ・みだしなみ

1か月が経ち、ハンカチ・ティッシュや歯ブラシの忘れ物が目立つようになりました。学校や家庭での生活をお子様と一緒に振り返り、清潔を保つ習慣を身に付けられるよう、ご協力をお願いいたします。



□ハンカチ・ティッシュを毎日持ってきている。



□手洗い・うがいを忘れずにやっている。



□食後は必ず歯みがきをしている。



□手足の爪を一週間に一度、切っている。



□肌着は毎日かえて、きれいなものを着ている。



□一日の汗やほこりをお風呂で洗い流している。

～家庭でできる新型コロナウイルス感染症対策～

特集1回目

新型コロナウイルス感染症による行動制限が緩和されてきました。しかし、足立区内の感染者数は現在も約2000人/週の割合で推移しており、19歳以下の感染者割合は全体の3割となっています。いつ・どこで・誰が罹患してもおかしくない今、少しでも保護者の皆様の安心につながるよう、今回から「家庭でできる感染症対策」をご紹介します。ご家族で確認していただけますと幸いです。

同居家族が陽性になったら・・・(1)

①部屋を分ける

陽性者は個室から極力でないようにし、共有するスペースを最小限にしましょう。食事や寝室も分けるとよいです。部屋数が少ない場合は、仕切りやカーテンなどを設置することが推奨されています。

②感染者のお世話は限られた人で行う

多数の人が交代でお世話すると家庭内感染のリスクが高まります。持病のある方や妊婦の方は、重症化する恐れがあります。できるだけお世話をするのを避け、接触の機会をなくしましょう。