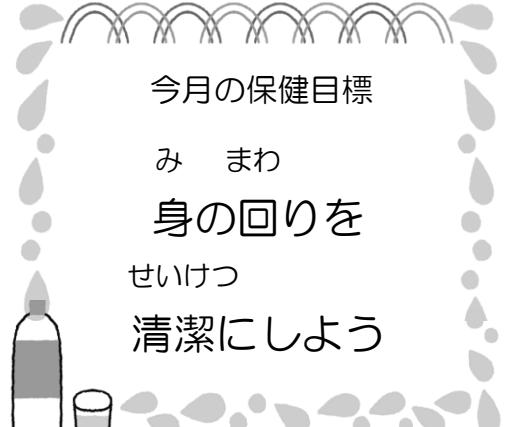


# すまいる 5月号

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ヶ月が経ちました。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！ ✳✳✳



### ✿ 健康診断についてのおしらせ ✿

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



2022年5月

日	月	火	水	木	金	土



規則正しい生活リズムで



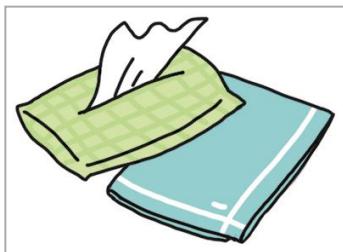
今年のゴールデンウィークは、『3日間休日で1日登校』が2回続きます。早寝早起きはもちろんのこと、朝ごはんをしっかりと食べたり、適度に運動したりして、学校がある日と同じような生活を送ることが大切です。

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！

## せいけつ・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。



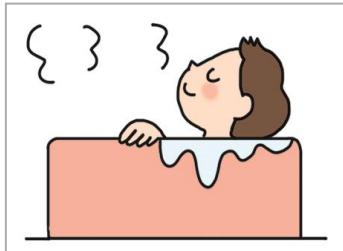
□食後は必ず歯みがきをしている。



□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ィルス感染症対策～

特集1回目

新型コロナウィ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」をご紹介していきたいと思います。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。