

あおぞら

5月号



(保健だより)

令和3年5月 志木小 保健室

気温が高い日も多くなり、涼しい風が心地よくなりました。今年は何だかゴールデンウィークになりそうですか？あまり遠くへお出かけはできないかもしれませんが、お家でも工夫して楽しくすごせるといいですね。ただ、楽しみすぎて連休中に学校モードの生活をわすれてしまわないように、毎日の「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、また元気な顔で登校できるようにしましょう！

5月の保健目標 健康なからだをつくろう

昨年から続いている新型コロナウイルス感染症が、まだまだ日本や世界でたくさん流行しています。病気にかかりにくくしたり、かかったときに病気がひどくなることを防いだりするワクチンの注射もできましたが、全員が打てるようになるのはしばらく先のようです。大事なことは、病気にかからないようにすること、それから周りにうつさないようにすることです。「自分だけは大丈夫」と思わないで、みんなでいっしょに予防して、ウイルスに負けない体をつくっていきましょう。

◆どうやってうつるの？

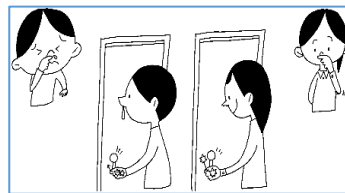
〈飛まつ感染〉

感染している人のせきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（飛まつ）にウイルスが入っていて、それをほかの人が鼻や口から吸ったり、目に入ったりしてうつる。



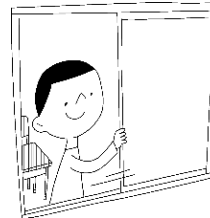
〈接しよく感染〉

感染している人がせきやくしゃみをおさえた手で物にさわって、それをほかの人がさわって、手から口、目などに入ってうつる。



◆みんなでやろう！病気になるために大切なこと

- ①こまめに手洗い
- ②よく寝る
- ③せきエチケット
- ④好き嫌いなく食べる
- ⑤毎日運動
- ⑥こまめに換気



5月の保健行事

- 6日(木) 内科健診 (さくら・1・3・4・5・6年)
- 7日(金) 内科健診 (2年)
- 10日(月) 心臓検診予備日
- 11日(火) 耳鼻科検診 (さくら・2・4・6年)
- 14日(金) 眼科検診 (さくら・2・4・6年)
- 17日(月) 尿検査二次配布
- 18日(火) 尿検査二次提出
- 19日(水) 尿検査二次提出予備日
- 21日(金) 眼科検診 (1・3・5年)
- 31日(月) 色覚検査希望調査配布 (4年)

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



保護者の皆様へ

☆毎日の検温・健康観察にご協力いただき、ありがとうございます。連休中も含め、今後も引き続きお子さまの体調の把握をよろしくお願いいたします。

☆健康観察ノートに記載されている風邪症状(発熱・咳・頭痛など)で欠席する場合は、「新型コロナウイルス感染症の疑い」として出席停止扱いとすることができます。なお、その場合は保護者の方にご記入いただく「登校届」が必要となりますので、必要な場合は学校へお知らせください。(志木小ホームページからもダウンロードできます。)

☆4月より健康診断を実施しております。検査や検診が終わったものから順次「治療のお知らせ」を配付いたしますので、手紙をご持参の上病院の受診・治療をお願いいたします。また、受診が終わりましたら「治療のお知らせ」を学校までご提出ください。(学年によって、お知らせの配付時期が異なる場合があります。ご了承ください。)