


# ほけんだより 4月

令和2(2020)年度  
枚方第二小学校  
保健室  
(お家の人と一緒に読んでね。)


いよいよ4月を迎え、新しい学年がスタート!とっていたのですが、新型コロナウイルス感染症をあげないために、5月6日まで休校になってしまいました。とても残念ですが、みんなの健康を一番に考えての休校です。また学校が毎日始まるのを楽しみに、おうちで元気ですごしてほしいと思います。

◎今年度お世話になる学校医の先生を紹介しします

内科: 奥谷先生	眼科: 中町先生
齊藤先生	耳鼻科: 熊澤先生
歯科: ニノ丸先生	薬剤師: 植村先生
緒方先生	



養護教諭の です。今年度から「先生」ではなく「先生」になりました。今年度もみなさんが  
元気に学校生活を送れるように  
保健室からお手伝いします。



### 【健康診断について】

いつも4月から6月にかけておこなっている健康診断ですが、休校になったため1学期に予定していた健康診断はすべて延期することになりました。いつ健康診断ができるようになるかは、今のところわかっていません。みんなが健康に過ごすために、そして自分自身の体の様子を知ることができる大切な検診なので、できるようになったら学校医の先生たちと相談してなるべく早くできたらと思っています。

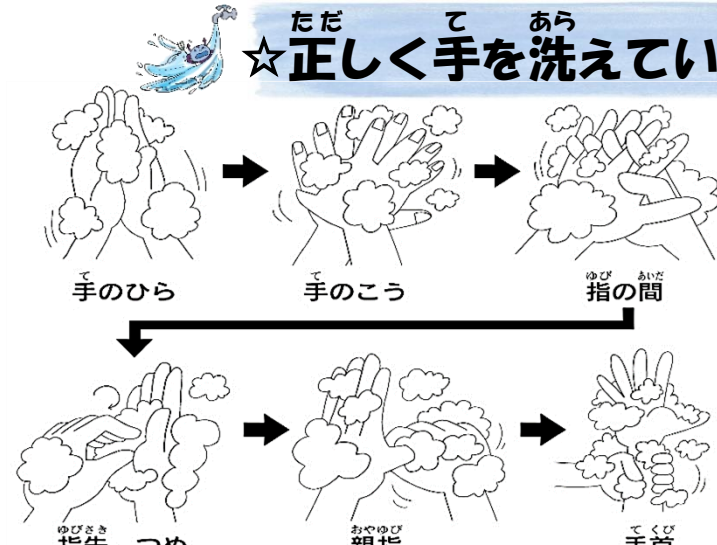
今年はすぐに検診ができないので、もしも体のことで気になることがあれば、まずはお家の人に相談してください。

### ～保護者の皆さまへ～

例年4月に問診票等をお配りしていますが、休校や健康診断延期のため今年度は配布していません。それぞれの健康診断の日時が決まり次第、合わせて配布させていただきますので、ご協力よろしくお願いたします。

また、2～6年生は「健康管理カード」を返却させていただいています。全ての項目(裏面も)に追加・訂正がないかご確認いただき、次の登校日にご提出ください。1年生は入学式にお配りした「日本スポーツ振興センター加入について」裏面の同意書を記入し、4月中に必ず提出をお願いします。

### ☆正しく手を洗えていますか?☆




外から帰った後やご飯の前などこまめに手を洗いましょう。指の間や指先は特に洗い残しが多いところなので、意識して洗ってみてね。

石けんを使ってすみずみまで洗ったあと、しっかりかわかすとウイルスはうつりにくくなるよ。

### ☆3つのせきエチケットを守ろう!☆


- ①マスクをつける。
- ②ティッシュやハンカチで口や鼻をおおう。
- ③服のそでで口や鼻をおおう。



布マスクは必ず毎日あらってよごれたら交かんしましょう。

### ☆からだの抵抗力を高めよう☆

休校が長くなっていますが、遅寝遅起き、ずっとゲーム!の生活になっていませんか? 生活習慣を見直して、病気に勝つ力を高めましょう!



十分なすいみんをとる  
11時まではねよう  
運動(人ごみはさけよう)  
バランスのよい食事

毎日新型コロナウイルス感染症のニュースばかりでとても不安になっていると思います。今は自分で自分の身を守るために、ウイルスを広げないために「できることを一人ひとりが心がけること」が大事です。不安なこと、困っていることがあれば相談してくださいね。

また、自分の健康状態について確認しておくことも大切です。裏面の「健康観察・検温カード」を休校中、毎日朝同じ時間に書いて自分の体調を知っておきましょう。