

げんき!

令和2年度
館林市立第一小学校 保健だより No.5



梅雨前線が停滞し、うとうしい日々が続いています。太陽が顔をしてくれると、気持ちも晴れやかになるのですが、実質6月から今年度がスタートして、1ヶ月たちました。休校後で体が慣れないところに暑さが手伝って、体調を崩したり、疲労がたまったりしている人が多いようです。8月から夏休みになります。今年は短い期間ですが、エネルギー補給をして2学期に備えてください。

☆☆☆コロナウイルス感染防止対策☆☆☆

◎朝の健康観察をお願いします!!

毎朝検温を行い、**平熱+0.5℃以上**の児童は**自宅で休養**させてください。また、**かぜ症状**がある場合も、**自宅で休養**させてください。(発熱、かぜ症状による休養は、出席停止となります。)

※花粉症・アレルギー性鼻炎・ぜんそくによる症状の場合は、保護者の方の判断で登校させてください。(健康観察カードに記入してください。)

◎健康観察カードは毎朝忘れず持ってきてください。

検温忘れ、記入もれ、押印もれのないようにしてください。健康観察カードがない場合は、連絡帳やメモに書いて持ってきてください。健康観察カードを紛失した場合は、一小ホームページからダウンロードできます。

※家族の皆様も、毎朝健康チェックをお願いします。家族に発熱やかぜ症状等がある場合、心配であれば登校を控えてください。

◎登校時、児童玄関前で健康観察カードのチェックを行います。

○問題なし→教室へ

○**押印もれ、記入もれ→玄関で体調確認後教室へ(7月より変更)**

○問題あり→保健室へ・・・場合によっては家に帰宅させます。その際は、必ずお迎えをお願いします。



平熱+0.5℃以上 かぜ症状あり	→	保護者に連絡し体調を確認 状況により帰宅させる。
体温未測定 カード忘れ	→	保健室で検温、体調を本人に確認 問題なければ教室へ(7月より変更)

※前月の健康観察カードは、ご家庭で1ヶ月程度保管しておいてください。

◎学校では、必ずマスクを着用してください。

○基本的には常時マスクを着用することが望ましい。(文科省衛生管理マニュアルより)

○マスクを着用する必要がない場合

- ①十分な身体的距離が確保できる場合・・・**登下校中**など
- ②**熱中症**などの健康被害が発生する**可能性が高い**と判断した場合
暑さで息苦しいと感じた時などは、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど、適切に対応できるよう指導します。
- ③**体育の授業**(児童の間隔を十分とる等の配慮事項を踏まえて)
- ④給食を食べる時



※文科省の布製マスクを配布します。(予備用としてランドセルに入れておいてください。)

◇◆◇夏休み中の生活チェック!!◆◇◇

○規則正しい生活をしっかり身につけ、からだの調子を整えて、元気に2学期が迎えられるよう、**夏休み最後の1週間を「元気アップ!カード」で生活チェック**をしてください。(夏休み前に配布します。)

○5月の休校中にも2週間「元気アップ!カード」で生活チェックをお願いしました。全体的に、「**ゲーム**」の項目の点数が低かったようです。ゲームのほか、動画・テレビなども時間を決める等、**家庭内のルールを決めて守る**ようにしましょう。(例：2時間まで。30分ごとに休憩)



○「元気アップ!カード」の裏面が**歯みがきカレンダー**になっています。寝る前に歯みがきができたら、その日付の歯に色をぬってください。**寝ている間はだ液の分泌量が減り、口の中の細菌がふえるので、寝る前は特にていねいにみがいてください。**いろいろな色を使って楽しみながら色ぬりして、できた日の合計を書いてください。全部できて、きれいに色塗りがしてあった人のカレンダーを校内に掲示します。**※夏休み最終日に、自分と家の人の感想を書いて、始業式の日を持ってきてください。**



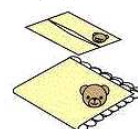
〜〜〜保健調べのお知らせ〜〜〜 7月は7/10・7/17実施

○隔週の金曜日に**保健調べ(ハンカチ、ティッシュ、つめ検査)**を行います。

ハンカチ、ティッシュを忘れずに持ってきてください。

つめは短く切ってください。(手のひら側から見て爪の先が見えない程度)

○保健調べの日だけではなく、いつも忘れないようにしましょう。



保健室あれこれ NaKa

もうすぐ夏休み・・・と言っても今年はあまりピンとこない。6月にやっと学校が再開になり、まだ頭の中は新学期のまま。子どもたちの学年がわからなくなって、誰が何年生か混同している。保健室に来た子に「何年生だっけ?」と、つい失礼なことを聞いてしまう。自分の思考回路が止まっても、時間は確実に刻まれている。今年は短い夏休み。東京の現状では、県外への外出は自粛か?せめて県内の温泉でも行って、世の干りを洗い流したい。来たるべき2学期の怒濤の健康診断に向けて、我が身こそエネルギーを蓄えたい。



配布物のお知らせ

配 布 物	対象学年	配布日	提出期限
①結核検診問診票	全学年	7/9 (木)	7/17 (金)
②運動器検診問診票	全学年		
③心臓検診用調査票	1・4年		

- ※ 1・2年生は、①と②は1枚の用紙です。
- ※ 各配布物は、必要事項を記入して、もれがないか確認の上、提出してください。
- ※ 2～6年生は、①・②の表紙の「組 番」の欄を記入してください。
- ※ 1年生は各配布物に、学年組、氏名(③にはふりがな)、性別、生年月日(③のみ)を記入してください。
- ※ 4年生は、③に、学年組、氏名(ふりがな)、性別、生年月日を記入してください。
- ※ ③は表紙の裏面にも質問事項がありますので、必ず記入してください。
- ※ 提出期限(7/17(金))を厳守してください。