



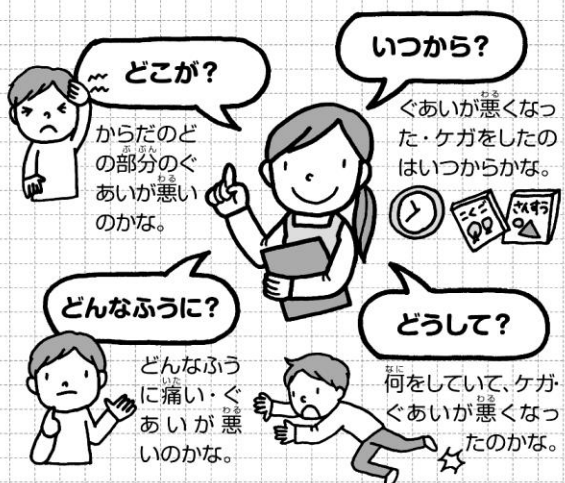
えくぼ

令和4年 4月 25日
 ほけんだより NO. 1
 練馬区立大泉北小学校
 校長 松井 貴子
 養護教諭 佐藤 奈々恵



新しい環境にも慣れてほっとするこの時期は、疲れが出てけがをしやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。早めに寝る環境を整えてすいみんをたっぷりとり、5月も元気に過ごせるようにしたいものですね！

保健室に来たときは こんなことをお話ししてね

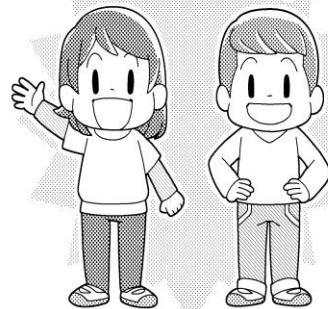


今日の調子はどうかな？

次の項目について、毎朝チェックしましょう。

- ぐっすりねむれたか。
- すっきりと目が覚めたか。
- 朝ご飯を食べたか。
- うんちが出たか。
- 熱っぽくはないか。
- 痛いところはないか。
- はれているところはないか。
- 体で動かしにくいところはないか。
- 気持ちは悪くないか。
- なやんでいることはないか。

Check!!



*気になることがあったら、おうちの人や先生に相談しましょう。

<新型コロナウイルス まだまだ流行中...>

新型コロナウイルスも変異を続け、現在は国内でも第7波のオミクロン株「BA.2」が流行してきています。一人ひとりが予防を心がけ、冷静な判断をすることが大切です。ご家庭でも体温をこまめに計り、健康観察をていねいにして、発熱している際は早めに医療機関に相談・受診をお願いします。

<引き続き、ご家庭での配慮をお願いします>

- 健康観察・・・朝の検温をして、顔色や食欲など健康観察をしてください。
- マスク・・・できるだけ不織布かそれと同等の効果のある、顔の大きさに合ったマスクを着用させてください。
- 手洗い・・・ハンドソープ等でこまめにていねいに洗うようにしてください。
- 換気・・・こまめに窓を開けて、十分な換気をお願いします。
- 外出・・・混雑している場所や時間を避けて行動してください。

☆朝から調子が悪いときは無理に登校せず、ご家庭で様子を見てください。

新型コロナウイルス感染症と診断された場合、登校届が必要となります。学校に用紙があります。また、本校のHPからダウンロードできますので、登校の際にご提出ください。

せいけつなハンカチを毎日ポケットに！！

手あらいのあと

- ・トイレのあと
- ・食事の前と後
- ・外で活動したあと・そうじをしたあと



あせをかいたとき



せきやくしゃみがでたとき



けがをしたとき



火事・災害がおきたとき



※家に帰ったらポケットに入っているハンカチを洗濯にだす、という習慣を身に付けさせましょう。

◆◆尿検査提出のご協力をお願いします◆◆

今年度も、検査容器用シールを青い袋と容器に貼って、提出して頂くことになっています。ご協力をお願い致します。(※詳しくは、尿検査のお知らせを配布しますので、そちらもごらんください。)



1. 配られたシール①を、青い袋にはってください。
2. 中の小さい②を、容器(透明)にはってください。
3. 青い提出袋に入れて提出してください。

※容器のキャップは、時計まわりでしっかりと締めてください

図 a



図 b



◆尿検査提出日→4月27日(水)わすれずに！！

※業者の回収時間の関係で、忘れてしまった児童の保護者の方が学校に持ってくる時間は、**9時厳守**です。その場合は、**直接保健室へお持ちください**。朝のおいそがしい中ですが、お子様が忘れることのないよう、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。