

ほけんだより

5月

令和2年5月14日
練馬区立泉新小学校
校長 豊田 克史
保健室 川岸 由佳

新型コロナウイルス感染症による長い臨時休校に加え、5月からは気温が急に上がったこともあり、体調をくずしがちになりますが、毎日元気に過ごしていますでしょうか。早ね早起き、朝ごはんなど生活リズムを整え、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。家にいる時間の長い日々が続いていますが、こんな時こそおうちの人のお手伝いを積極的に行えるといいですね。また、外で思いっきり体を動かす機会が少ないと思いますが、ストレッチなどを取り入れてリフレッシュをしましょう。



～姿勢を正しくしよう～

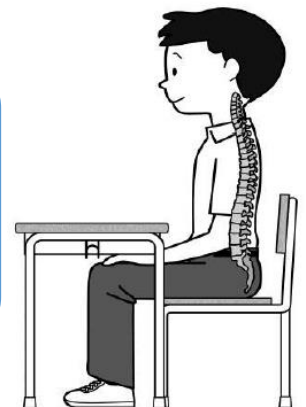
宿題をやっていたり、ゲームやスマートフォンを見続けたりして

姿勢が悪くなっていることはありませんか？

背中が丸まっていると背骨が曲がり、大人になってから腰をいためてしまうことがあります。

【正しい姿勢のポイント】

- ◎背中をまっすぐのばす
- ◎おへそに力をいれて、むねをはる
- ◎目は、まっすぐ前を見る



新型コロナウイルス感染症予防のためにできること

- 手洗い
- 咳エチケット(マスクの着用、くしゃみや咳をするときはハンカチやティッシュ、自分のそでで口と鼻をおおう)
- 十分な睡眠
- バランスの良い食事



【手洗いをするタイミング】

• 外から帰ったあと • ごはんの前 • 咳やくしゃみをしたあと • 鼻をかんだあと
など、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。

【正しい手のあらいかた】。

せっけんであらいおわったら十分に水で流し、きれいなハンカチやペーパータオルでよくふいて、かわかしましょう！



①流水でよく手をぬらしたあと、せっけんをつけ、手のひらをよくこする。



②手のこうをのばすようにこする。



③指先・爪のあいだをよくこする。



④指のあいだをあらう。



⑤親指と手のひらをねじりあらいする。



⑥手くびもわすれずにあらう。

保護者の皆様へ

定期健康診断について

例年4月から6月にかけて行っている定期健康診断については、学校再開後に実施を予定しております。日程が決まりましたら、保健だよりを通してお知らせいたしますのでご確認をお願いいたします。また、学校保健安全法施行規則により、定期健康診断は6月末までに実施されることになっていますが、新型コロナウイルス感染症による休校措置により今年度は年度末までに実施となります。

※保健調査票(2～6年)、結核問診票(全学年)は学校再開後に配布いたします。配布日、回収日が決まりましたらお知らせします。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、**歯科染色テスト(3、4年)、RD検査(5年)**については、今年度は中止といたします。**歯みがき巡回指導(2年)**については日程調整中です。

新型コロナウイルス感染症関連情報

『国立成育医療研究センター』、『日本小児科学会』のHPに、新型コロナウイルス感染症に関する子供のストレスやセルフケア等の情報が掲載されていますので参考にしてください。

健康を支えてくださる校医の先生を紹介します。

内科	田村 慎吾先生 (田村医院)	TEL 3996-0434
眼科	落合 順吉先生 (落合眼科)	TEL 3925-0072
耳鼻科	加藤 央先生 (武蔵関かとう耳鼻咽喉科)	TEL 6904-8033
歯科	金田 和彦先生 (たんぽぽ歯科クリニック)	TEL 5387-6480
薬剤師	河内 真史先生	