



臨時休業中は健康に過ごすことができましたか？生活リズムがくずれてしまった人も多いかと思います。朝、早く起きるのはつらいかもしれません。生活の変化で疲れもたまりやすいので、まずは早めに寝ることを心がけましょう。あせらず少しずつ体力をもどしていきましょう。

## ★定期健康診断について

現在、日程が決まっている健康診断は以下の通りです。ただし、状況により変更する場合があります。

健診項目	日にち	対象学年	備考
身体計測	6月15日(月)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育着着用。女子はおだんごやポニーテールのような髪型は避けてください。</li> <li>・結果は「発育のお知らせ」というプリントを配付します。返却は必要ありませんので、ご家庭で保管をお願いします。</li> </ul>
視力検査	6月16日(火)	5・6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メガネを使用している(授業時のみ使用している等)児童はメガネを忘れずに持参してください。</li> <li>・B～D判定が出た児童にのみ、「受診のお知らせ」を配付します。</li> </ul>
	6月17日(水)	3・4年	
	6月19日(金)	1・2年	
聴力検査	6月22日(月)	2・3年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中耳炎等、耳鼻科にかかっている場合はお知らせください。</li> <li>・検査音の判別が困難だった児童にのみ「受診のお知らせ」を配付します。</li> </ul>
	6月23日(火)	1・5年	

※内科、眼科、歯科、耳鼻科、尿検査、心臓病検診の日程は現在決まっておりません。今後のほけんだより等でお知らせいたします。

《並び方》 検診の際は、ソーシャルディスタンスを保って待機します。検診会場内は換気をして、会場内(会議室)に入る人数を制限して行います。

《並び順》 今年度より、学級の出席番号と同様に、検診も原則「男女混合出席番号順」に行います。  
ただし、内科検診、心臓病検診、歯科検診は検査方法に配慮を要するため、「男女別出席番号順」で行います。

## ★結核健診問診票を配付します。 《締切：6月5日(金)》

明日(6月2日)に結核健診問診票を配付します。締め切り厳守で、ご提出をお願いいたします。

## ★政府配付の布マスクを配付しました。ご活用ください。

不織布のマスク(特に子ども用)がまだ手に入りづらい状況にあります。政府配付の布マスクもうまく利用していきましょう。大きめではありますが、洗濯をすると縮みます。なお、洗濯機より手洗いが勧められています。洗濯をすれば1ヶ月程度使用できるとのことですので、ぜひご活用ください。



## ★引き続き感染拡大予防を！ <<私たちにできること>>

休業期間中、ご家庭で感染拡大予防に努め、それぞれができることを考えて生活されていたかと思います。私たちにできることは、さほど難しいことではありません。一人一人が感染拡大予防の意識を高く持つことが大切です。今回、私たちが身に付けた行動は、今後インフルエンザが流行する時期にも生かされるはずで、今だけでなく、これからも引き続き、「感染拡大予防」に努めましょう！

保健室では日頃から『自分の健康は自分で守る』という考えのもと指導をしてきましたが、新型コロナウイルス感染症のことで、『他人の健康も自分が守る』という考えも大事であることを学びました。自分が感染していても気付かずに、誰かにうつしてしまうこともあります。目に見えないからこそ、できるかぎりの対策をして、みんなで協力しながら乗り越えていきましょう！

### ★私たちにできること★ 保健室提案 10 か条

- 1、「新しい生活様式」を意識して生活する。
- 2、毎日健康観察をする。（ご家族の皆様も一緒に検温しましょう。）
- 3、体調が悪いときは、無理をせずしっかり休む。
- 4、ハンカチ、ティッシュ、マスクを身に付ける。（健康のための三種の神器ですね。）
- 5、手洗い、うがいをこまめに行う。
- 6、目や鼻をこすらない。（目や鼻からも感染します。）
- 7、よく食べ、よく寝て、適度な運動をする。
- 8、人との距離を1～2メートル以上とる。（日頃から人と近づきすぎないことは大事）
- 9、具合が悪そうな人がいたら、優しく声をかける。（距離は保ちながら、思いやりの心は忘れずに…）
- 10、楽しいことをしたり、見たりして笑う！（笑うことは体の免疫力を高めます。今こそ大事です。）



その他にも挙げるときりがありませんが、どれも難しいことではありません。ご家庭でもすでに話題にしているかと思いますが、再度お子さんと確認してみてください。

## ★早退の判断について <<連絡先のご確認を>>

個人の平熱によって判断は異なりますが、微熱と判断した場合、保護者の方にご連絡をして早退等のご相談をします。万が一を考え、早めの対応をさせていただきますので、ご協力をお願いいたします。

また、携帯にかけてもなかなかつながらないケースが多々あります。外出時でもなるべく学校からの連絡にすぐに出られるよう、お願いいたします。

## ★アルコール消毒剤の使用について

保健室や各学級でアルコール消毒剤による手指消毒をさせることがあります。アトピー等で皮膚が弱い場合ややけが等で皮膚に異常がある場合は、使用できません。ご家庭でもお子さんと十分にご確認いただき、使用に関して、ご不明な点や「使用しない」等のご希望がありましたら担任または保健室までご連絡ください。

## ★予備のマスクとビニール袋のご持参を

学校生活の中でマスクを汚してしまったり、落としてしまったりすることもありますので、予備のマスクを数枚ランドセルに入れておきましょう。また、使用済みのマスクやティッシュを入れるビニール袋も持参してください。学校では、落ちていたティッシュやマスクを素手で触らない、個人で使ったティッシュ等は個人持参のビニールに入れて捨てるといった指導をします。