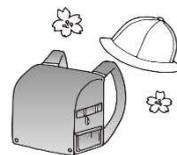


おうちのひとと いっしょによみましょう。



令和2年 4月15日
根白石小保健室 No.1

だんだんと日差しが暖かく、心地よい気候になってきました。1年間、保健室から「ほけんだより」をはじめ、いろいろな形で“健康”についてお知らせしていきます。どうぞよろしくをお願いします。



発育測定などの健康診断に関しては、
臨時休業明けに行う予定です。

感染予防について

今、テレビやニュースで話題になっている新型コロナウイルスですが、ウイルスは、つば・咳・くしゃみに乗って人から人へと感染します。手についたウイルスが原因で広がることもあります。自分を、家族を、またみんなを守るために、ウイルスを広げないことが大切です。そのために、簡単にできることがあります。

○規則正しい生活をおくろ

早寝・早起き、朝ごはん、適度な運動

生活習慣は乱れていませんか？

規則正しい生活を送ると免疫カアップ！

○咳エチケットを守ろう

- ・マスクを着用する
- ・ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ・袖で口・鼻を覆う



○こまめに手を洗おう

石けんでキレイに洗って
さようなら！ウイルス！



今年度お世話になる校医の先生方

ない か
内 科
せき ひさとも
関 久友 せんせい
せき内科
クリニック

し か
歯 科
はやさか まさひろ
早坂 正博 せんせい
根白石
歯科医院

やくざいし
薬 剤 師
おおにし かずえ
大西 和江 せんせい
年に数回、環境
の検査をしてい
たきます。

がん か
眼 科
きむら すずむ
木村 進 せんせい
桂眼科

じ び か
耳 鼻 科
まきた みちこ
牧田 道子 せんせい
青葉耳鼻咽喉科
医院



保健関係書類について

- * 保健関係調査票
- * 心とからだの健康調査票
- * 独立行政法人日本スポーツ振興センター
災害共済給付制度への加入における同意書
(加入する場合のみ提出)

これらの書類は、臨時休業明けに担任の先生に提出してください。
記入漏れのないようご注意ください。

保健関係調査票

この調査票は健康診断の際の参考資料になり、健康状態をより適切に把握する資料ともなります。
2 ページの脊柱胸郭の項目は運動器検診の参考になりますので、配付した資料を参考にしながら記入してください。

心とからだの健康調査票

この調査は東日本大震災により児童が受けたと思われる精神面の影響や日常生活におけるストレスの把握の一助にするためのものです。お子さんが心やからだのことで何か気になることや心配なことがあればできる範囲でかまいませんので記入してください。



災害共済給付制度を利用できます

総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。専用の申請書類があるので、保健室にお問い合わせください。

※「災害共済給付制度への加入について」のおたよりをご覧ください。



新型コロナウイルスについてお願い

世界各地で感染が広がっている新型コロナウイルスですが、お子さんの体調はいかがでしょう。

登校前に検温するなど、お子さんの健康状態の把握をよろしくお願いします。

次のような症状がある場合は、(1)(2)を目安に仙台市・宮城県の電話相談窓口 コールセンター (Tel.022-211-3883, 022-211-2882) にご相談いただければと思います。

- (1) 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続いている。(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- (2) 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

※基礎疾患のあるお子さんは、上の状態が 2 日間程度続く場合

