

# ほけんだより 7月

令和2年7月1日  
根白石小保健室 No.5

3か月もの長い学校のお休みが明けて、学校に子どもたちの元気な声と笑顔が戻ってきてうれしい毎日です。学校再開から1か月が経ち、学校の生活リズムにも慣れてきた頃と思いますが、同時に疲れから、心と体の調子が悪くなることもあります。感染症にも負けないよう、十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事を心掛けていきましょう。

## 7月の健康診断スケジュール

7月からはいよいよ学校医の先生による健康診断があります。自分の体のことを知るチャンスであり、学校生活を送る上で支障はないか、体の状態のチェックをします。

日にち	曜日	時間	健診名	対象学年
7/1	水	朝	尿検査二次検査	該当者
7/15	水	8:40~	歯科検診	全学年
7/22	水	9:30~	耳鼻科検診	<u>1・3・5年生</u>
7/28	火	13:30~	眼科検診	全学年
7/30	木	10:50~	内科検診	全学年

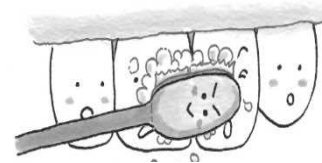
### 耳鼻科健診について

これまで全学年で行ってきましたが、今年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、正規の対象学年である1・3・5年生のみでの実施となります。ご理解とご協力をお願いいたします。対象の学年のお子さんは、前日に耳掃除をしてきてください。



## 歯科検診前の歯みがきチェックのお願い

これまで歯科検診前には学校で歯みがき指導を行ってきましたが、給食後の歯みがきも休止していることから、今年度は学校での歯科検診前の歯みがき指導を行わないことといたしました。その代わりに、歯科検診の前の週の週末に歯の染め出し錠と磨き残しチェックシートを配布しますので、ご家庭で磨き残しチェックに取り組んでいただき、歯科検診の際には、磨き残しがないように、しっかりと歯みがきをしてください。詳しい案内につきましては、7月10日（金）におたよりでお知らせします。



## 健康診断結果の お知らせ



校医の先生による健康診断が終わりましたら、病院の受診の必要がある場合にお知らせを渡します。(歯科は全員に配布します) 異常があった際には早めに病院を受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。また、病院を受診しましたら、用紙の下部を切り取り、担任に提出願います。

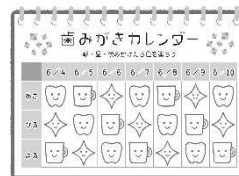
## 新型コロナウイルス による出席停止



新型コロナウイルス感染症への対応として、風邪症状（発熱・咳・倦怠感・腹痛）などの体調不良の場合には、欠席とならず、出席停止となります。また、お子さんに症状はなくても、感染などに不安を感じる際にも出席停止となりますので、お休みの連絡をする際にはその旨を担任等にお伝えください。

## 歯みがきカレンダーを始めます

現在学校では、給食後の歯みがきタイムを休止しておりますが、歯や口腔の清潔を保つことは、むし歯予防はもちろんですが、感染症予防にも効果的です。そのため、ご家庭での朝・夜寝る前の歯みがきを丁寧に行っていただきたい思いから、7月から給食後の歯みがきが再開するまで、「歯みがきカレンダー」の記入をお願いしたいと思います。歯みがきをした際には、日付・時間帯に合う箇所の色塗りをしてください。お子さんが丁寧に磨けているか、声掛けや励ましなどをしていただければと思います。なお、1か月分のカレンダーが終了しましたら、担任に提出してください。



## せきエチケットしていますか？



一人ひとりが  
できることを  
きちんとしよう



咳やくしゃみを  
手で押さえる



何もしないでそのまま  
せきやくしゃみをする



熱中症対策でマスクを外す場合は、マスク以外のせきエチケットを心掛けましょう。



マスクをつける



ティッシュやハンカチ  
で口・鼻をおおう



腕の内側で  
口・鼻をおおう