

教育目標
たのしく
かしこく
せいっぱい

ほけんだより

令和3年4月30日
NO.2
富岡市立高瀬小学校
保健室

うつらない・うつさない

連休前に東京など4都府県に新型コロナウイルス対策の緊急事態宣言が発令されました。

富岡市は「警戒度2」ですが、油断しないでください。人の流れを抑えて、連休はできるだけおうちで過ごしましょう。

発熱した！受診の前には、かかりつけ医または、県受診・相談センターへ、まずは電話をお願いします。※県受診・相談センター0570-082-820(24時間OK)

お願い

1. 朝の検温と健康観察をしましょう。
※毎日「検温チェックカード」の提出します。
2. 「37度以上の熱」「風邪の症状がある場合」は、自宅で静養しましょう。
※家族が発熱・風邪症状がある場合も自宅で、ゆっくり静養してください。
3. 咳エチケットをしましょう。暑くで息苦しい時は、周りの人から離れて、マスクを外して呼吸を整えましょう。
※汗・鼻血など、予備のマスクを2～3枚、ランドセルの中に入れておきましょう。

換気で空気をかえろ！



5月保健目標

規則正しい
生活をしよう



4/30 付けで治療勧告書をお渡ししました。視力(全学年)、聴力(1.2.3..5年)、耳鼻科(4年)です。配付された児童は早めに受診をお願いします。

5月の予定

12日の歯科検診に変更があります。

| 月日 | 曜 | 項目(対象) |
|------|---|------------------|
| 5/11 | 火 | 歯科健診(桜星 3-1 6年) |
| 5/12 | 水 | 歯科検診(2-3 4-3 5年) |
| 5/13 | 木 | 歯科検診(1年 3-2 3-3) |
| 5/14 | 金 | 検尿②(1回目陽性者と未済者) |
| 5/19 | 木 | 眼科健診(4年生) |
| 5/21 | 金 | 内科健診(2年生) |
| 5/25 | 火 | 内科健診(6年生) |
| 5/26 | 水 | 内科健診(1年生) |
| 5/28 | 金 | 内科健診(5年生) |

お知らせ

連休はお家で標語づくり！応募用紙は裏にあります。

「歯と口の健康づくり啓発標語」を募集します！※校内×切 5/11(火)



裏面の応募用紙に記入し、5月11日(火)までに提出してください。希望者のみですがどしどし応募してください。歯と口の健康づくり標語は、みんなに元気、やる気、本気が伝わる作品なら、どんなものでもOKです。今までの「歯と口の健康づくり啓発標語」の優秀作品を参考にして、応募してください。たくさんの応募を待っています。

今までの優秀作品 「丈夫な歯 未来の自分に 届けよう」「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」
「のばそうよ 健康寿命 歯みがきで」「おいしいと 元気を支える 丈夫な歯」

※「よい歯の図画・ポスター」も応募します。図画やポスターを描きたいという人は、詳細と画用紙(4つ切)を渡しますので、保健室へ来てください。校内×切は、5/11(火)まで厳守です。(低学年は図画、高学年はポスターの応募)

いえ

もくしょく

家でも「黙食」

学校では「給食」を食べる際の感染が疑われる事例が多いので、以下の点に注意しています。

ご家庭でも、食事の際は「黙食」をしましょう。

- ★給食の時間中、子どもたちはしゃべらずに「黙食」しています。
- ★配膳や食事前の石けんでの手洗いを徹底し、手指消毒も徹底しています。
- ★飛沫を飛ばさないような席の配置しています。（机は動かさず、全員前を向いての食事している）
- ★配膳中や食事中は会話は控えて、食事後にマスクをして会話をしています。

暑くなる時期

熱中症予防へのお願い

- こまめな水分の補給をするため、**水筒を持参**する。（一年中可）
※水・お茶類を入れてくる。
※体育のある日は氷をいっぱい入れたスポーツドリンク可（薄めに）
- **汗ふきタオルやハンカチを多めに**持ってくる。
- **体調が悪い時には、早めに先生に申し出る。**
※朝の体調不良は連絡帳、「体温チェックカード」に記入して学校に知らせる。



★授業での感染拡大防止★

- 学校ではマスク着用、換気、手洗い、消毒、健康観察、体温チェックを徹底しています。
- できる限り接触がないような運動をし、体育中でもマスクをしている子もいます。音楽や英語で歌を歌う時はマスクをしてハミング、優しく小声で歌っています。

ひまつ ちゅうい 飛沫に注意！

ひまつ かんせん 飛沫感染とは？



会話や咳やくしゃみをする時、口から細かい水滴（しぶき）が飛び散ります。この細かい水滴（しぶき）を飛沫と言います。

この飛沫の中に病気の原因となる細菌やウイルスなどの病原体が含まれていた場合、**感受性のある人の気道の粘膜や、目の粘膜**などから侵入することによって感染するのが**飛沫感染**です。

飛沫は水分を含んでいるためそれなりの大きさ（5μm以上）と重さがあり、口から放出された後、1～2m程度飛んですぐに地面に落ちてしまいます。通常は1～2m以内の至近距離で飛沫を浴びることで感染します。飛沫が手や顔についたら、手や顔を洗いましょう。飛沫がついたままで鼻や目、口の周りなどをさわらないでください。

飛沫感染対策 ①マスク着用（必要に応じてゴーグル・フェイスシールド着用） ②3密を避ける

キリトリセン

2021年度

歯と口の健康づくり啓発標語応募用紙

5/11（火）までに

担任へ提出してください。

標語

高瀬小 年 組 番 名前