

進級・進学おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症のため、臨時休校になり思いがけず春休みが長くなってしまいました。この間の生活はどうでしたか？長期休みはどうしてもリズムが崩れてしまいます。感染症予防として、手洗いや消毒はもちろんですが、自分の体の抵抗力を上げるために、規則正しい生活を送ることも大切です。休みの間ゆっくりした時間を過ごしていた人は、早く学校生活に慣れていくように生活を改善していきましょう。

毎朝、健康観察をしよう！

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 早寝 早起きできましたか？ | <input type="checkbox"/> 食欲はありますか？ |
| <input type="checkbox"/> 寝起きはどうでしたか？ | <input type="checkbox"/> 咳など風邪の症状はありますか？ |
| <input type="checkbox"/> 顔色はいいですか？ | <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 体がだるくないですか？ | |



～自分の体の様子を毎日チェックしましょう～

健康診断が始まります

健康診断で自分の体のことを知ろう！

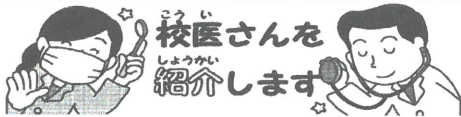
- ① 体がどれくらいどのように成長したか調べる。
- ② からだに異常や病気がないかどうか調べる。
- ③ 体について学んで、より健康的な生活につなげる。

【4月】

- 14日・15日・21日 尿検査（全学年）
15日 内科検診（3年）
21日 心臓検診（1年）



今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、7月実施の検診もあります。その都度お知らせしていきます。



1年間皆さんの健康や学校環境についてお世話になる先生方です。

内科 坂下 博樹先生（坂下内科クリニック）

外園不二夫先生（尾辻皮膚泌尿器科・
外園整形外科）

歯科 高倉 暢孝先生（高倉歯科医院）

大勝 貴子先生
（CALLA 矯正歯科クリニック）

眼科 北 葉月先生（北眼科）

耳鼻科 飯田 富美子先生
（飯田耳鼻咽喉科）

〈災害給付制度について〉

災害共済給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」でけがなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

学校管理下とは、各教科授業・部活動・学校行事・休み時間・登下校中等です。

負傷・疾病で5000円以上（本人負担額1500円以上）で給付対象となります。申請には、病院で書いてもらう書類が必要となります。保健室で取り扱っていますので、御連絡ください。

感染症対策を心がけよう

新型コロナウイルス感染症の対策として、手洗いの仕方をもう一度見直しましょう。

〔正しい手洗いの仕方〕

手のひら



手の平・手の甲を丁寧に洗います。

手の甲



指先・爪の間を念入りにこすります。

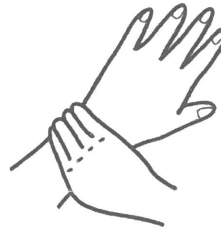
手をぬらして石けんを泡立てます。



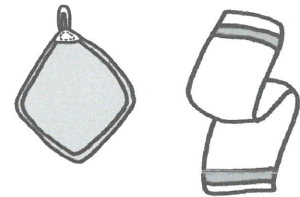
指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も洗います。



流水で洗い流します。

自分のハンカチで拭きます。

20秒から30秒を目安に洗うとよく洗えます。「ハッピーバースディ」を2回歌うとだいたい30秒になります。また、動画等でも手洗いの仕方を伝えているものもあります。自分なりのやり方でいいと思います。しっかり洗うことが感染症予防につながります。心がけましょうね。

7つの間違いを探そう



答えは保健室前廊下にあります。