



ほけんだより

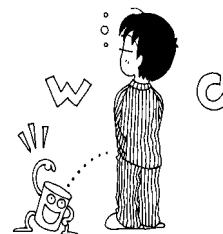
令和2年6月4日(木)

今帰仁小学校保健室

おうちのひととよんでね

◆6月の保健行事◆

検査項目	実施日	備考
尿検査二次検診	12日(金)	対象児童：前回未提出児童、再検査児童
身体測定		6月中に実施。実施後、結果を配布致します。



6月は歯の 衛生月間です。



歯科検診は、10月12日(月)へと延期になりました。
実施後、検診結果を配布致します。

**歯みがきは
食後3分以内が効果的!**

むし歯がでやすいのは
食後5~20分。

**食べたらずぐ
みがく**

学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい!?

1才ヨ—0

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

**歯の1本1本を
ていねいにみがこう!**

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

1か所を
10回くらい
みがくといいよ

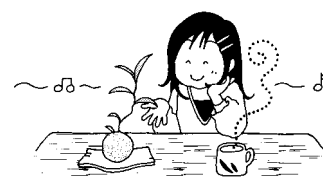


〈徴収金のご協力について〉

- ◆ 250円：日本スポーツ振興センター掛け金
(学校管理下でケガをしたとき、
災害共済給付を行うための保険)
- ◆ 250円：保健衛生費(前期)
(トイレットペーパーや石けん等を購入)
- ◆ 100円：歯ブラシ代として

※学級での徴収となります。
ご理解、ご協力よろしくお願いします。

2020年度も保健室は、
荒井 成子 で
運営していきます。
よろしくお願いします。



裏面もあります。

新型コロナウイルス感染拡大防止のために いま、わたしたちができること！！

○なるべく家にいる（ステイホーム）

なぜ？⇒新型コロナウイルスにかからないために身を守る。また、症状がなくても感染していたら、ウイルスを運ぶ人になる。

ひとりひとりが家にいるようにすることで、

自分だけではなく、たくさんの人の命を守ることになります！！（とても大事！）



○とにかくこまめな手洗い

なぜ？⇒手にはたくさんのばいきんがついています。目には見えませんが、ばいきんを洗い流しましょう。（外から家に入ったときやトイレの後、食事の前など）

○バランスよく食べる・しっかり寝る・適度からだを動かす

なぜ？⇒ウイルスに負けないじょうぶなからだを作り、抵抗力をつける。



新型コロナウイルスの初期症状

（NHK ホームページ新型コロナウイルス特設サイトより抜粋）

新型コロナウイルスに感染すると平均して5日から6日、最長で2週間ほどの潜伏期間を経て症状が現れます。

初期の症状としては、いわゆる「かぜ」と同じようなものが多く、WHO＝世界保健機関は、最も多い症状として発熱や乾いたせき、体のだるさを挙げ、患者によっては鼻づまりやのどの痛み、それに下痢なども起きるとしています。

また、アメリカのCDC＝疾病対策センターは、症状について、これまで発熱とせき、息苦しさを挙げていましたが、4月に入って症状についての情報を更新しました。せきと息苦しさについては変わりませんが、次の症状のうち、2つ以上の症状があると感染している可能性があるとしています。

発熱 寒気 悪寒 筋肉痛 頭痛 のどの痛み 味覚または嗅覚の異常

子どもでも出る症状は大人と同様だとしています。ほかにも重い症状など気になることがあれば医療従事者に相談し、息ができなくなったり、胸の痛みが続いたり、顔や唇が青ざめたりした場合などは、深刻なサインだとしてすぐに医療機関を受診するよう呼びかけています。

PCR
相談の目安

「すぐ相談」⇒息苦しさを強いだるさ、高熱などの強い症状がある場合

「必ず相談」⇒発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が4日以上続く場合

☆予備のマスク・ハンカチを準備してランドセルへ入れておきましょう。

→うっかり忘れてしまったとき、どこかに置き忘れてしまったとき、誤って落として汚れてしまったとき、ひもが切れたとき…予備が必要になります。

☆引き続き、毎朝のご家庭での検温実施やマスク着用等、ご理解、ご協力よろしくお願い致します。

☆体調不良を訴えて保健室に来室した際は、普段は休養させて様子を見ていますが新型コロナウイルス感染拡大防止のため早めの早退対応を取らせて頂いております。保護者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくお願い致します。