

# ほけんだより



あいちけんりついちのみやろうがっこう  
愛知県立一宮養学校  
令和2年6月1日

なが 休業期間が終わり、学校が始まりました。

久しぶりにみなさんに会うことができ、とてもうれしいです。まだまだ予防が必要です。手洗いや消毒をしっかりと、元気に学校生活を過ごしてください。

これから暑い日が増えてきます。新型コロナウイルス感染症の予防と一緒に、熱中症対策も心がけてください。

どんなにささいなことでも、心配なことや困りごとがあるときは、いつでも相談してください。

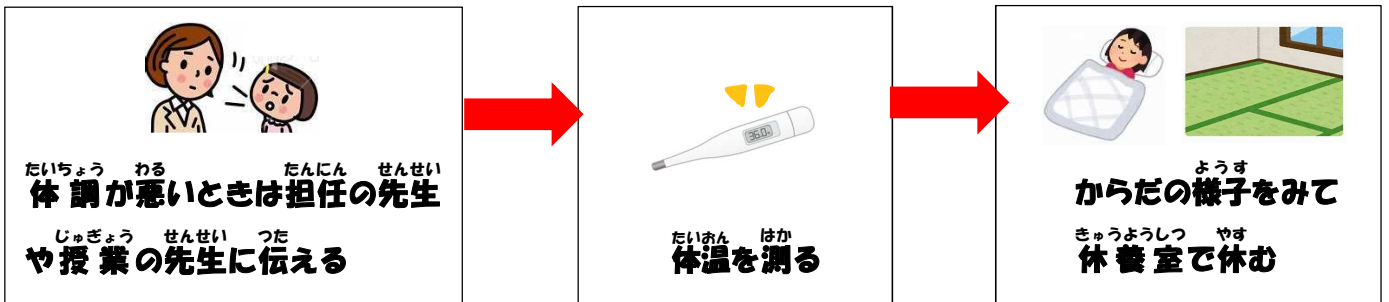


## 保健室の利用方法について



新型コロナウイルス感染症の予防のため、体調が悪い人は保健室に入らず別の部屋（休養室）を使います。みなさんが安心して学校生活を送れるように、少しの間御協力をお願いします。

### ●体調が悪いとき



### ●こんなときは保健室に来てください

- ★けがをしたとき
- ★相談があるとき など

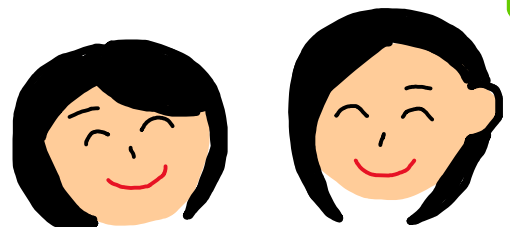


### 正しく手を洗おう☆

#### 手洗いのポイント

- 手をぬらして、石けんを手の全体に広げる。
- 手のひらをこしこし。
- 手のこぶを伸ばしてこしこし。
- 手のひらと、つめを念入りにこしこし。
- 指の間をもみもみ。
- 親指はぐるぐる。
- 手首はくるくる。
- 水でよく洗い流す。

養護教諭の鳥山夏美と森本帆の香です。みなさんが健康で充実した学校生活を送れるようにお手伝いをしていきます。名前を覚えて声をかけてくださいね。よろしくお祈りします。



# 新型ウイルス感染症を予防するために



## ① 毎朝検温し、健康チェックカードを提出しよう

毎朝必ず熱を測って、健康チェックカードに記録し、担任の先生に提出してください。少しでも体調が悪いときは、無理して登校せず、おうちでゆっくり休むようにしてください。

## ② 学校内にウイルスを持ち込まないようにしよう

アルコール消毒をしてから、下駄箱で靴を変えてください。そのあと、手を洗いましょう。



## ③ 規則正しい生活をしよう



手洗いをしっかりすることはもちろんですが、自分の体の中の免疫力を高めておくこともとても大切です。バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を意識して、生活をしてください。



## みなさんに知っておいてほしいこと



### ★不安になるのは、ふつうのことです。

いつもとちがう状況のなかで、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、イライラしたりするのは、ふつうのことです。心配なことは、おうちの人や先生など信頼できる人に話してみしょう。

### ★だれでも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルス感染症には、だれでもかかってしまう可能性があります。住んでいるところや年齢、性別、などは関係ありません。具合が悪くなった人に対して、いやな気持ちになることを言っははいけません。

〈公共財団法人日本ユニセフ協会HPより抜粋〉

～保護者の皆様へ～

例年4月から6月にかけて健康診断が実施されますが、新型コロナウイルス感染症による休業措置に伴い、今年度は年度末までに実施することとなりました。日程が決まり次第、お知らせをさせていただきますので、よろしく願いいたします。なお、現時点で確定している検診は以下のとおりです。

内科検診	6月17日(水)	予備日6月24日(水)
尿検査一次	10月6日(火)、7日(水)	
二次	10月27日(火)、11月17日(火)	