

～しっかりね🐝 きちんとたべ🐝 よくあそ🐝 すこやかにのび🐝 ～入谷小はルルブル運動を推進しています～

ほけんだより



令和5年5月8日
入谷小学校保健室
第3号
おうちの人と一緒に
読みましょう。

さわやかな風が校庭の若葉を揺らして通り過ぎていきます。新学期が始まって1か月がたちました。新しい学年や新しい教室にも慣れてきた頃ではないかと思えます。5月はとても過ごしやすい月ですが、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。「ちょっと疲れたかな」と感じたら、早めに休養をとるよう心掛けましょう。

保健目標

けがに気を付けよう



運動会ケガなく力をはつきすのために



※運動するときは、帽子を忘れずにかぶりましょう。

※運動後は、水分補給と汗の始末をしっかり行い、熱中症を予防しましょう

～虫刺され対策について(お願い)～



今年も、外での授業や遊び後の「虫刺され」が増えてきました。

本校では、御家庭で使用している虫よけ剤等を持参し、使用することを可としています。

お子様の体質にあった虫よけ対策の御準備をお願いします。なお、持参させる場合は、お子様の名前を必ず御記入ください。

また、虫刺されのかゆみは、皮膚に注入された物質に対するアレルギー反応です。かきすぎてしまうと、とびひの原因になることもありますので、かゆみの症状が落ち着くまで、家庭で継続的なかゆみ止め薬の使用をお願いします。

5・6月 健康診断の予定

けんしん び 検診日	けんしんめい 検診名	じかん 時間	たいしょうがくねん 対象学年
5月23日(火)	じびかけんしん 耳鼻科検診	9:50~	ぜんがくねん 全学年
5月24日(水)	しかけんしん 歯科検診	9:10~	
6月8日(木)	がんかけんしん 眼科検診	9:50~	



耳鼻科検診 (全学年)

みみ はな のどに病気がないかを調べます。

実施日: 5月23日(火) 9:50~

場所: 多目的室

診察医: 南三陸病院 耳鼻科医

※当日、検診を受けることができなかった場合は、後日南三陸病院で検診を受けることになります。

<前日には>

・耳と鼻の掃除をしましょう。



検診の受け方

(耳) 椅子に座り、右を向きます。耳鏡という道具で耳の奥をのぞきます。

(鼻) 前を向き、鼻鏡という道具で鼻の穴を広げ、鼻の中をみます。

(のど) 口を大きく開け、「エー」と発声しましょう。舌圧子という道具を使い、舌を押さえてのどをみます。

耳鏡



鼻鏡

鼻のあなをグイッとひろげるとだよ。

舌圧子



歯科検診 (全学年)

〇むし歯の有無や歯並びやかみ合わせの異常、歯垢、歯肉の状態、顎関節症の有無など、歯と口の中の健康を調べます。

実施日: 5月24日(水) 9:10~

場所: 多目的室

校医: 阿部 公喜 先生

(南三陸町・志津川歯科クリニック)

<当日の朝>

・忘れずに歯を磨いて登校しましょう。



【新型コロナウイルス感染症対策について (お知らせ)】

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、本校の新型コロナウイルス感染症対策を別紙「新型コロナウイルス感染症について (令和5年5月8日版)」のとおり見直しましたので、御確認ください。

なお、引き続き、御家庭との連携による児童の健康状態の把握、適切な換気の確保、流水と石けんによる手洗い(30秒)、咳エチケット等の感染症対策を実施してまいりますので御協力のほど、よろしくお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、次の期間において出席停止扱いになりますので、学校まで御連絡ください。

出席停止の期間: 『発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで』

※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを示します。

※「発症した後5日を経過」や「症状が軽快した後1日を経過」については、発症した日や症状が軽快した日の翌日から起算します。

※出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨します。

(文部科学省 学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令の施行について(令和5年4月28日通知)より)