



令和2年度
第2号

令和2年4月22日
喜界町立早町小学校
保健 健 室

新型ウイルス「緊急事態宣言」発令！

令和2年度が始まり、2週間あまりですが、全国で緊急事態宣言が発令されました。(4月16日夜～5月6日)
自分や大切な人の命を守るための緊急事態宣言です。一人一人が自分にできる予防に努めることが求められています。

○ 手をきれいにするのは予防の基本。しかし、「やりすぎ」は逆効果！

手が汚れたとき以外にも、食事の前、外から帰ってきた後、トイレの後、咳やくしゃみでとっさに口を手で覆ったとき、鼻をかんだ後などは、石けんで丁寧に手を洗うようにします。

石けんがないときや流水で手を洗えないときは、消毒用のアルコールを使うと良いですが、アルコールアレルギーがある人や皮膚が弱い人は使えません。また、手荒れや手に傷がある場合は、傷口から細菌が増え、かえって不衛生になることもあります。



ヒリヒリする、しみる時は使いません。

○ マスクは全てを防ぐわけではない。

マスクを着けるとホコリや花粉を吸い込むのを防ぐことができます。しかし、細菌やウイルスは、マスクの繊維よりも小さいため、マスクは通り抜けてしまいます。さらに、1日使ったマスクの表面は、きれいに見えても細菌やウイルスがいっぱい付いています。マスクを外すときは、ひもの部分を持つようにします。

○ その情報は「事実ですか?」、「デマ」ですか?

情報の発信元がわからない、科学的な根拠に基づいていない情報は、買い占めなどの社会的な混乱を招きます。また、事実ではない「うわさ話」や思い込み・決めつけは、人を傷つける武器にもなります。こんな時だからこそ、情報に振り回されないように、落ち着いて行動したいものです。

生活リズムを乱す「おぼけ」に負けないで！

緊急事態宣言が発令されている間は、毎日の生活に必要な物の買い物や仕事、病院受診などを除き、基本的に家で過ごすことになります。

家で過ごす時間が多くなると心配なのが、生活リズムの乱れです。好きな時間に起きて、好きな物だけを食べて、ゲームも好きだけする…そんな生活を毎日続けていたらどうなるのでしょうか？

・夜おそくまで起きています



・朝ギリギリまで起きている



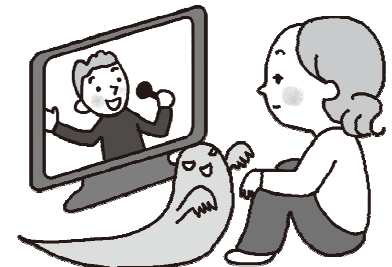
・いつも何か食べている

お菓子を食べるときは時間を決めよう！

食べすぎおぼけ



・部屋でスマホ、ゲームばかりしている



<保護者の皆様へ>

3月の全国一斉臨時休業、卒業式や入学式の規模縮小、学校行事の中止や延期と急な変更が続いていますが、お子様の様子はいかがでしょう。

進学・進級に伴い、また一つお兄さん・お姉さんになった子どもたちですが、それでもまだ小学生です。大人が思っている以上に、大人の手助けや見守りを求めています。保護者の皆様も御多用のこととは存じますが、規則正しい生活リズムの維持やご家庭での健康観察など引き続き御協力をお願いいたします。

※ 裏面も御覧ください。

れいわ ねんど ていきけんこうしんだん 令和2年度 定期健康診断について

新型コロナウイルス感染症による「緊急事態宣言」の発令を受け、学校での定期健康診断にも計画に大幅な変更が生じています。延期が決定しているものについては、日程が分かり次第、お知らせいたします。

	検査項目	対象	準備等	検診日・提出日	実施状況	備考
4月	保健調査	全児童	4月6日(月) 配付	4月10日(金) までに提出	終了	
	身体計測・視力検査	全児童	・ 体育服 ・ めがね	4月9日(木)	終了	
	聴力検査	1年生・2年生 3年生・5年生	(めがねを使っている児童のみ)	2校時：1・2・4年生 3校時：3・5・6年生	終了	
	尿検査(一次)	全児童	尿検査に必要なもの…4月13日(月) 配付	4月14日(火)の朝 または 4月15日(水)の朝	終了	
	尿検査(一次・予備日)	一次未提出者		4月23日(木)の朝	延期	※ 23日(木)の検尿回収はありません。予備日の実施については未定です。
	歯科検診	全児童	朝ごはんの後の歯みがきを忘れずに行う。	4月24日(金) 10:30~	延期	2学期以降に実施
	内科検診 ※ 結核検診、運動器検診を含みます。	全児童	結核検診用問診票	4月30日(木) 14:10~	延期	2学期以降に実施 ※ 結核検診用の問診票については、検診の日程が分かり次第、配付いたします。
5月	心臓検診 (心電図検査)	1年生	心臓検診用問診票…4月10日(月) 配付 ⇒ 締切：4月23日(木)	5月22日(金) 8:30~9:40	延期	2学期以降に実施 ※ 問診票については、現在回収中です。提出されたものは、学校で預かります。
	尿検査(二次)	要再検査者、 一次未提出者	尿検査に必要なもの…5月11日(月) 配付	5月12日(火)の朝 または 5月15日(金)の朝	未定	詳細が分かり次第、お知らせいたします。
6月	眼科検診	全児童	めがねを使う児童は、めがねを準備する。	6月17日(木) ※ 予定時刻は後日 お知らせします。	延期	2学期以降に実施
7月	耳鼻咽喉科検診	全児童	髪の毛が耳にかからないようにする。	7月2日(木) 14:10~	実施予定	現時点では、実施予定ですが、今後、変更になる可能性もあります。