

# 4がっほけんだよい

No. 1

令和2年4月6日

つくば市立真瀬小学校

## 入学・進級おめでとうございます。

かわいい1年生19名をむかえ、令和2年度がスタートしました。2年生以上の皆さんも1学年進級し、期待に胸をふくらませていることでしょう。新型コロナウイルス対策のために、新学期始めが休校措置となりましたが、真瀬小学校の皆さんが元気に明るく、笑顔いっぱい学校生活を送れるように、保健室から応援していきます。

## ～4月の保健安全目標～

- 自分の体のようすを知ろう
- 登下校の安全に気をつけよう

ようきようゆ おぬき  
養護教諭の小貴です。  
今年度もよろしく  
お願いいたします。



## こんなときは、保健室に来てください！

### ★けがをしたとき

手当てをしますので、  
いつ、どこで、どこが、  
どうして、どうなったのか  
先生に教えてください。



### ★具合が悪くなったとき

しばらく休めば  
よくなりそうときは  
ベッドで様子を見ます。



### ★なやみや相談したいことがあるとき

なにか気になることや  
こまっていることがあれば  
先生が相談にのります。



### ★からだや健康について知りたいとき

保健室には、みんなの  
役に立つ本や資料など  
も置いてあります。



## 学校医の先生方をしょうかいします

内科校医	大野	博之先生	(大野医院)
歯科校医	川崎	泰先生	(川崎歯科医院)
眼科校医	清宮	民彦先生	(清宮眼科皮膚科)
学校薬剤師	北島	利通先生	(北島薬局)

今年度、お世話になる学校医の先生方です。皆さんの体や心の健康のため、さまざまな面からサポートしていただきます。健康診断でも、みなさんの体をみてくださるので、きちんとごあいさつしましょうね。

健康診断等の日程は変更が考えられますので、決まりましたらお知らせします。



## やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策！



### ☆どうやって広がるの？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみ、せき、つばと一緒にとんで、まわりの人の口や鼻に入って感染していきます。ウイルスがついた場所をさわって、そこから感染してしまうこともあります。おじいちゃんやおばあちゃん、もともと病気のある人がかかってしまうと重い病気になり、命をおとすこともあります。自分を、家族を、また、皆の命を守るために、新型コロナウイルスを広げないことが大切です。

### ☆感染しないために大切なこと

#### ①正しい手洗い

帰宅時や料理、食事の前などには  
しっかり石けんで手をあらおう。



#### ②毎日の健康管理



普段からしっかり  
睡眠をとって、バ  
ランスのよい食  
をして、免疫力を  
高めよう。

#### ③適度な部屋の換気

こまめに換気しよう



### ☆まわりにうつさないために

#### せきエチケット



#### 【3つのせきエチケット】

- ①ティッシュ・ハンカチで鼻や口をおおう。
- ②服の袖で鼻や口をおおう。
- ③マスクで鼻や口をおおう。

\*ただし、感染している人からの予防効果は期待できないので過信しないように！

### ☆ぜったいにさけてほしい、3つの【密】

- ①かんの悪いところ 【むんむん】
- ②人がすき間なく集まってすごすところ 【ぎゅうぎゅう】
- ③たくさんの人がふれあうところ 【がやがや】



### 保護者の方へ

・「健康観察カード」をお配りしました。ご家庭で健康観察に活用し、4月20日登校日に朝の検温をして、お子様に持たせてください。あわせて、「スポーツ振興センター申込書」につきましても、お知らせをご覧になり、ご提出よろしくお願いいたします。

・自宅で過ごす時間が増えて落ち着かなかったり、不安になったりするかもしれませんが、気分転換をしながら、予防に必要な基本的な衛生マナーと健康的な生活習慣を見直し、病気と闘うための免疫力を高め、この時期を乗り切っていきましょう。ご心配なことがありましたら、学校までご連絡ください。