

# ほけんだより 4月

2020年(令和2年)  
4月 NO. 1  
福山市立鞆の浦学園  
ほけんしつ



入学・進級おめでとうございます。新しい学年、教室、友だちなどドキドキすることもあると思います。そして、久しぶりの学校生活で、疲れが出ることもあるかもしれません。早ねをして体を休めて、元気に過ごせるようにしましょう。

鞆の浦学園のみなさんが、元気で毎日楽しく過ごせるように、保健室からお手伝いしていきます。よろしくお願ひします。

養護教諭 深本 祐希美

## 感染症を防いで、元気に過ごすために…

新型コロナウイルス感染症について、不安を感じている人も多いと思います。感染症を防ぐためには、かぜやインフルエンザと同じように、「手洗い」や「咳エチケット」をすることが大切です。

### ① こまめに石けんで手洗いをしよう

ご飯を食べる前や、外から帰った後、トイレの後など、必ず石けんで手を洗いましょう。



### ② 咳エチケットをしよう

マスクを着けて、口と鼻をしっかりとおいましょう。

(マスクがない時は、ハンカチなどを使いましょう。)



### ③ 規則正しい生活をしよう

十分な睡眠、バランスのとれた食事をとり、

ウイルスに負けない強い体をつくりましょう。



### おうちの方へ

子どもたちが安心して学校生活を送ることができるよう、登校前に毎期の検温と健康観察をお願いいたします。新学期の最初の登校日に、「健康観察カード」を配布しますので、検温・体調不良の有無などの確認と記入をお願いします。

★37.5度以上の発熱等のかぜの症状(咳、鼻汁、咽頭痛、頭痛等)がみられる場合は、無理をせず、自宅で休養してください。⇒出席停止の扱いになります。

## 提出物のおねがい!

提出物の多い年度ははじめですが、一年間、学校生活を元気に過ごすことができるように、次のものについて提出をお願いします。



全学年 □①「保健調査票」…必要事項について、**新学年の欄に、記入**してください。

### ※注意※ アレルギーがある場合

食物アレルギー、アナフィラキシーショック、鼻炎、結膜炎、アトピー性皮膚炎などについて、**症状や手当の方法**など、お知らせください。

□②「日本スポーツ振興センター加入同意書」…**押印が必要**です。  
**薬のアレルギー有無についても、必ず記入**してください。  
掛け金(460円)は、納金で集めます。

□③結核検診 問診票(黄色)

□④運動器検診 問診票(水色)

※検査を正しく受けるため、**全ての項目に記入**をお願いします。

上のものに加えて、

1・7年生のみ □⑤心音・心電図検査 台紙

前期課程のみ □⑥「かけるんタイムの参加について」(健康調査)(黄緑)

★提出しめきり **2~9年生…4/9(木)、1年生…4/10(金)まで**

## 定期健康診断が はじまります!

みなさんが今年一年、元気に学校生活を送ることができるように健康診断がはじまります。くわしいことは、次のほけんだよりでもお知らせします。

★感染拡大防止のため、内科・耳鼻科・眼科・歯科検診は、当面の間、延期になりました。変更がありましたら、その都度お知らせします。

4/ 8	水	視力・ 聴力検査	たんぼぼ・つくし学級、 4~6年生	●ハンカチを持ってきてください。 (メガネが必要な人は、持ってきてください) ●耳そうじをしておいてください。 ●かみの毛をむすぶ人は、横で二つにむすぶようにしてください。
9	木	//	1~3年生	
10	金	身体測定、 視力・ 聴力検査	後期課程	
13	月	身体測定	前期課程	