

ほけんだより



2020年6月
鎌倉市立山崎小学校

新型コロナウイルス感染症感染拡大で学校が休校に入ってから三か月が過ぎました。また、みなさんと学校生活を送れるようになって、とてもうれしいです。

学校生活に早く慣れるためには、まず生活リズムを整えることが大切です。朝、起きる時間を決めたら毎日必ずその時間に起きるようにしましょう。お休みの日もできるだけ同じ時間に起きましょう。

そして、しっかり朝ごはんを食べましょう。急がず、時間に余裕を持って過ごすことが大切です。

健康観察を忘れずにいき、記録した「健康観察カード」を持って登校してください。

学校が始まって、学級でも同じ内容を担任から子ども達へ伝えました。

新型コロナウイルス感染症は、症状のでかたもそれぞれで、普段のかぜ症状程度か症状がでない人もいます。症状が出てくるまでの時間の幅もあるようです。

集団で過ごす学校では、感染を拡げないように注意しながら生活することが大切です。

自分たちができることをしっかりやっていきましょう。

新型コロナウイルス感染症感染拡大を
させないように
ご協力をお願いします

みなさんをお願いしたいこと

- 1 朝（登校前）の健康観察をおうちの人と一緒にやってきましょう
- 2 体調が悪い時は無理をして学校にくるのはやめましょう。おうちで休養して、治ってから出てくるようにしてください
- 3 学校で具合が悪くなったら早めに担任の先生に話しましょう
- 4 教室は常に換気をします。窓やドアを開けた状態が続きますので寒いかもしれません。一枚カーディガンなど洋服を多く持ってきてください
- 5 正しい手洗い、こまめな手あらいをしっかりとやりましょう
特に、外から帰ってきた時、たくさんの人がさわる所をさわった時、食事の前後、トイレのあと、鼻をかんだあとなどです。体の中にウイルスを入れないために大切です
- 6 毎日、新しいハンカチとティッシュをもってきましょう。
- 7 学校ではマスクをつけましょう
- 8 咳エチケットを守りましょう。マスクをしていても、人のほうを向いてくしゃみや咳をするのはいけません。人のいないほうを向き、おさえながらするように心がけましょう
- 9 学校が休校中に行っていた「健康観察カード」の4・5月分はおうちで保管しておいてください。（6月以降も重ねて保管してってください）
- 10 ティッシュごみの持ち帰りにご協力をお願いします



今年度の健康診断について

今年度の一学期に予定していた定期健康診断は、2学期以降に行うことになりました。決まり次第、学年の予定表等でお知らせいたします。

体調が心配な時は、ご家庭で受診をしていただくようご協力をお願いいたします。
学校生活で配慮が必要なことがございましたら、担任までお知らせください。



保健室ってどんなところ？

保健室はみなさんが病氣やけがをした時、困った時などに利用できる場所です。

利用するためにいくつかの約束ごとがあります。しっかりと確認して気持ちよく利用してください。

保健室はその日に学校で起きたけがや病氣の応急処置をおこなう場所です。

前の日のけがの手当はできません。また、病院とは違います。

マスク、バンドエイドなど物をもらいにくるのはいけません。

保健室を利用する時には、自分で、「いつ、どこで、(どうして)、どうなったのか」を説明してください。自分の体の状態を伝えられるようになります。

家に帰ったらおうちの人に『今日、保健室を利用した』ことを伝えてください。けがや病氣のことを家の人に話すことはとても大切です。

具合が悪い時にしばらく保健室でお休みをしても治らない時は早退をすすめます。

体の調子が悪いときにはおうちでゆっくり休むことが大切です。

* おうちの人の連絡先を日ごろから話し合っておきましょう。



朝から調子が悪く体育の授業を見学したい時には連絡帳に書いてもらってきましょう。

新型コロナウイルス感染症が流行している間は、保健室ではけがの対応のみおこないます。ご理解とご協力をお願いします。

保健室を利用する時は先に担任の先生に断ってから来ましょう。

急いでいる時には友達でもいいですが、必ず、後で担任の先生に保健室に行ったことを伝えてください。

学校でけがをした後に病院へ行った時には、翌日、必ず担任の先生に連絡をしてください。

何か気になること、心配なことがあればいつでも保健室に来てください。

学校医の先生方を紹介します

健康診断等でお世話になります

内科・・・安保 和俊 先生 (安保小児科医院)

佐藤 隆 先生 (さとうクリニック)

眼科・・・西尾 佳晃 先生 (北鎌倉眼科)

耳鼻科・・・柊 光一 先生

(ひいらぎ耳鼻咽喉科クリニック)

歯科・・・五十嵐史征 先生 (いがらし歯科医院)

脇田 秀明 先生 (脇田歯科医院)

薬剤師・・・高橋 智 先生 (若草薬局)

保護者の方へお願い

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、体調が悪い場合は早めの早退をお願いすることとしています。

緊急連絡先に登録されている携帯電話はこまめに確認していただき、数時間にわたって連絡がとれないことがないようにご協力ください。

また、学校より早退の連絡がきた場合には早めにお迎えに来られる体制を整えておいていただけますよう重ねてお願いいたします。