

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 3年 5月18日
第6号 神石小学校

おうちのかたへ

健康管理を強化しましょう



新型コロナウイルス

～緊急事態宣言が発令されました～

ニュース等でご存知の通り、県内全域の感染状況がステージ4へ引き上げられ、広島・岡山両県に「緊急事態宣言」が出されました。変異ウイルスも増えており、より一層の予防対策が必要です。ご家庭におかれましても、家族ぐるみで健康管理を行ってください。

一人ひとりができる対策

■「3つの密(密閉・密集・密接)」の回避

対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。

屋外でも、密集・密接には要注意!人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことは避けましょう。

■マスクを着用

マスクを外している場面(食事や歯みがきなど)に注意し、家の中でも咳エチケットを心がけましょう。

■換気を十分に

閉鎖空間において、近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

無症状の人からの感染の可能性も指摘されており、油断は禁物です。

■石けんによる手洗い

特に共用物を触った場合は注意です。あらゆる場面で、手洗いを徹底してください。



■十分な睡眠などで自己の健康管理を!

ウイルスに負けないように体を健康な状態に保つことは、体内時計を狂わせないことです。消化、吸収、睡眠など、体の働きは全て体内時計に支配されていて、体を守る免疫機能も同様です。

■人権を守りましょう

コロナウイルスは誰もがかかる可能性があります。「誰がなった」「どこからもらった」などは関係ありません。コロナウイルスに対する誹謗・中傷が大きな社会問題になっています。学校でも引き続き指導していきます。



【おねがい】

毎朝の健康観察カードへの記入等、お子さんの健康観察を引き続きお願いします。お子さんは元気でも、ご家族やごきょうだいに、発熱等の風邪症状がある場合は、登校を控えてください。病院に受診され、「コロナウイルスの疑いがない」診断名がつかましたら、元気なごきょうだいは登校可能となります。

ご負担をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。登校させてよいかどうか、判断に困られた場合は、学校までご連絡ください。

1年生心電図検査のお知らせ



日 時 5月28日(金) 8:50~

胸に吸ばんのようなものをつけ、手や足首を大きな洗濯ばさみのようなもので、はさみます。ちょっとドキドキするかもしれませんが、痛いこともないし、ピリッともしません。じっとしていれば、すぐに終わります。心臓が元気かどうかをみてもらう大切な検査です。静かに受けましょうね。

★1年生のおうちのかたへ

「心臓病調査票」を持ち帰ります。質問事項にそってご記入の上、25日(火)までに提出してください。

今後の健康診断について

今後の検診・検査については、今のところ予定通りおこないます。マスクを着用し、換気を十分おこなうとともに、検診を受ける室内は密にならないように配慮して実施します。各検診内容については、そのつどお知らせいたします。