



げんき



食後の歯みがきをしっかりとしよう！



ほけんだより NO. 2 R2. 5. 7 川本南小学校保健室

しんねんど げつ す
新年度がスタートして1か月がたちましたが、元気に過
ごせていますか？友達とも遊べず、家の中で過ごすことが
多くてたいくつ ともだち あそ いえ なか す
おお たいくつ
多くて退屈していたり、ストレスがたまっていたりしてい
る人も多いと思います。ですが、今は一人一人のがまんが
ひと おお おも いま ひとりひとり
とても大切な時期です。一人一人できることに取り組み、
みなで乗り切りましょう。

5月

ほけんもくひょう
保健目標

きそくただ
規則正しい

せいかつ
生活をしよう



保護者のかたへ —健康診断等の保健行事について—

4月に実施予定だった検診関係は延期になりました。5月以降の保健行事についても変更になる場合もあります。日程については、決まり次第お知らせしたいと思います。

4月に配布済みのアンケート等の回収は行いますので、学校へ提出をお願いします。（担任の家庭確認等で回収しています。）

検診の日程によっては、再度アンケートを実施させていただくこともあるかと思いますが、ご承知おきいただければと思います。



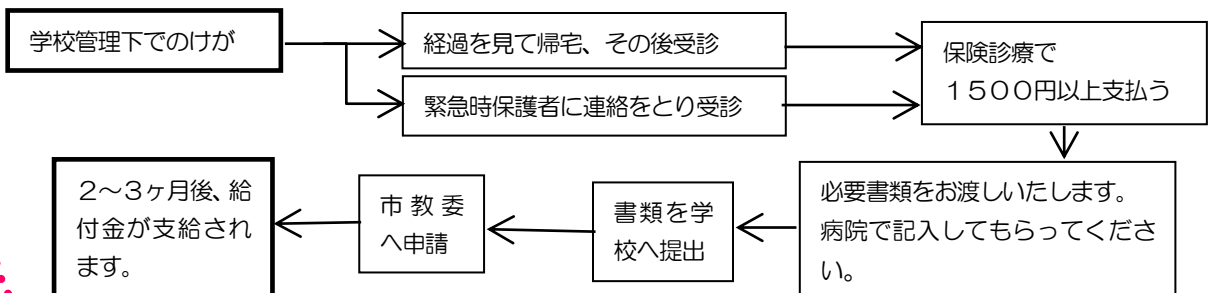
学校でのけがで通院したときには…



学校でけがをして医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センターから医療費等の給付を受けることができます。医療機関の窓口では、一旦、保険証を使用して立て替え払いをしていただき、給付手続きが完了した後に医療費等が戻ってきます。（深谷市の中学校3年生まで医療費無料の制度「こども医療」との二重請求はできません。）学校でのけがで医療機関を受診する際には、学校までご連絡ください。

原則として全児童が加入することになっており、掛け金9455円のうち485円を市が負担し、460円を保護者に負担していただきます。負担金については、学級費より支払わせていただきます。

《災害給付手続きの流れ》



※御不明な点は、保健室までお問い合わせください。

お子様の健康管理について（お願い）

① 朝の健康観察

引き続き、『健康観察カード』を活用し、朝、お子さんの検温、健康チェックをお願いします。

② 感染源にならないために

体調がよくないときは、無理をせず、体を休ませてください。また、不要不急の外出は控え、自宅で過ごしましょう。やむを得ず出かける場合には、マスクをつけましょう。

③ 規則正しい生活をする

■毎朝、決まった時間に起こし、朝ご飯を食べさせ排便をさせる。

→カーテンを開け、朝日をしっかりと浴びさせましょう。

■食後の歯みがき・顔を洗う・着替えるなど普段と同じように過ごさせる。

■午前中は、スマートフォンやタブレット、ゲーム機器に触れさせずに学習させる。

→長時間のメディア利用は、夜更かしや視力、体力の低下につながります。メディア利用は、1日2時間までにしましょう。

■室内やご家庭の庭で10分程度の運動を。

→運動不足により、筋力や持久力の低下が考えられます。また、体を動かさないことで体が疲れず、いつもの時間に眠気が起きにくくなります。南っこ体操や体力貯金カードに取り組みましょう。



3つの密を避けてコロナウイルスから身を守ろう!!

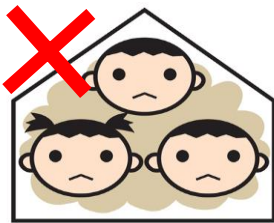


密集 (みっしゅう)

人がたくさん
あつまっていること

密閉 (みっぺい)

せまい部屋の中など
風通しがわるいこと



空気が悪いと
ウイルスが
よこごぼ!

人がいっぱい
ウイルスもいっぱい

「3つの密」って何だ?



密接 (みっせつ)

人と人が近くで
話をする



“つば”や
“せき”は
ウイルスの
のりもの!

てあら
手洗い!

+

せきエチケット!

がいしゅつ あと
○外出した後

た まえ
○食べる前

あと
○トイレの後

には必ずていねいに せっけん手洗い
をしてください。



せき、くしゃみがとびちらないように、
マスクをつけましょう。

マスクの上からひじでおさ
えるとさらに感染予防になり
ます。



子どもたちへ こうきょうざいだんほうしんにほん (公共財団法人日本ユニセフホームページより)

ふあん 不安になるのは、とうぜん 当然だよ。

いつもとちがう じょうきょう 状況のなかで、かな 悲しくなったり、ふあん 不安になったり、こんらん 混乱したり、いらいら イライラしたり怒ったりするのは、当然です。

あなたはひとりではありません。お父さんやお母さん、せんせい 先生など信頼できる人と、お話ししましょう。

ぎもん 疑問に思うことがあったら聞きましょう。

ただ 正しい情報を聞くことは、あなた あなたや家族、まわりの 周りの友だちを守ることもつながります。

じぶん 自分と周りの人を守るために。

せっ 石けんを使って、よく手を洗いましょう。びよういじょう 20秒以上かけて洗うのが、こうかてき 効果的です。

むやみに かお 顔をさわらないようにしましょう。

コップや食器、た 食べ物、の 飲み物を、ほか 他の人とシェアしてはいけません。



ひとり 一人ひとりがリーダーになろう。

かんせんよぼう 感染予防の方法を学んだら、おうちの おうちの人や友達、とくに とくに 弟や妹など小さな子どもたちに教えてあげましょう。

せき 咳エチケットや正しい手洗いを、弟 弟や妹の前で見せて教えてあげてね。

かんせん だれでも感染してしまう可能性 かのうせい があります。

しんがた 新型コロナウイルス (COVID-19) は、だれ 誰でもかかってしまう可能性 かのうせい があります。

す 住んでいるところや民族、ねんれい 年齢、せいべつ 性別、しょう 障がいなどは関係ありません。

くあい 具合が悪くなった人を、ひと 非難したりいじめたりしてはいけません。



がまんしないで。

もし くあい 具合が悪くなったなら、おうちの おうちの人や面倒を見てくれている人に伝え、家から 家から出ないようにしましょう。

※ユニセフは こくさいれんごうじどうききん 国際連合児童基金 とい、せかいじゆう 世界中の子供たちのために かつどう 活動する きかん 機関です。

正しい情報を得てください

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染経路や症状、予防方法等に関する正しい情報を、確かな情報源から得てください。

口コミやインターネット上で広がる偽情報に注意しましょう。

子どもたちの体調管理と感染予防を

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の症状は、一般的な風邪と酷似しています。

もしお子さんの具合が悪くなったら、医療機関の指示に基づいて受診しましょう。

学校にも、症状を伝えてください。

お子さんには、わかりやすい言葉で状況を伝え、安心させてあげましょう。

お子さんが元気で、もし学校が開校しているなら、学校に行かせてください。

正しい衛生習慣を教え、家でも学校でも、正しい手洗いや、咳をするときに肘やティッシュで覆い、目や口を触らない、といった行動を実践できるよう教えてください。

子どもの心に寄り添って

非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形であらわれます。

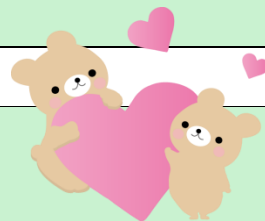
眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、引きこもりがちになったり、怒りやすくなるお子さんもいるでしょう。

そうした反応を優しく受け止め、こうした状況では当然のことであると説明してください。

お子さんの心配事に耳を傾け、慰め、たくさん褒めてあげてください。

可能なら、遊んだり、リラックスする機会をつくってください。

年齢に応じた情報を与え、何が起きているのか、自分の身を守るために何ができるのかを話してあげましょう。



相談窓口のご紹介

■社会教育指導員による休校中の子育て電話相談

相談専用ダイヤル TEL 080-3435-5609
TEL 080-3435-6630

受付時間 月～金（祝日除く） 12:00～16:00

こんなことが相談できます

- 家庭での約束事
- 自主学習の取り組み
- 生活リズムの維持管理
- 子どもの安全管理