

えがおのはな



学校が再開し、子どもたちの元気な声、笑顔が、校舎に戻ってきました。昨年度末からの長い休みで、生活のリズムは乱れていませんか？引き続き、登校前の検温、健康観察、マスク着用を含めた咳エチケット、規則正しい生活習慣を心がけ、元気に登校してほしいと思います。また、気温が高くなる日も多くなってきています。室内に慣れた体や体力の低下、マスクの着用等で、熱中症になりやすくなっています。十分気をつけましょう。

朝の検温・健康観察・健康チェックカードへの記入・提出をお願いします

★同居の家族にも検温、体調確認に取り組んでいただき、何か変わったことがあれば学校にも伝えてください。

★以下のいずれかに該当する場合は、すぐに「帰国者・接触者相談センター」や「かかりつけ小児医療機関」に電話等で相談するようお願いいたします。小児の場合は、小児科医による診察が望ましいとされています。



*息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

*重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的重いかぜの症状がある場合

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

*発熱や咳などの比較的重いかぜの症状が4日以上続く場合は、必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合には、すぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

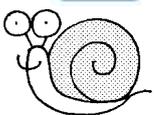


★その後、もし感染が確認された場合には、保健所が濃厚接触者の特定等、必要な調査を行うこととなりますので、これにご協力ください。

暑くなってきましたが、マスク着用をお願いします

★学校教育活動においては通常マスクを着用するようお願いいたします。

予備のマスクをランドセルに入れておいてください。(ハンカチ、ティッシュも)



6月の予定 (健康診断は、裏面の通りです。)

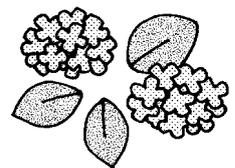
8日(月) 運動器問診票配布 提出: 11日(木)まで

15日(月) 4年生色覚検査希望調査配布 提出: 18日(木)まで

23日(火) 健康タイム「メディアコントロール・目によい食べ物」(6/17から変更)

30日(火) 色覚検査(4年希望者)

*1学期のノーメディアデーは、中止、歯みがき指導(1・3・5年)は延期します。



定期健康診断予定表

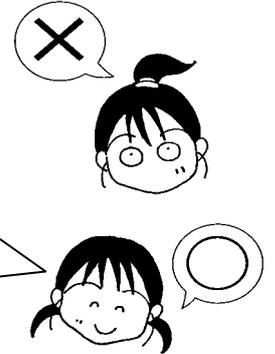


| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|
| 発育測定 | 6/3(水) | 6/3(水) | 6/2(火) | 6/2(火) | 6/3(水) | 6/2(火) |
| 視力検査 | 6/12(金) | 6/10(水) | 6/9(火) | 6/5(金) | 6/8(月) | 6/4(木) |
| 聴力検査 | 6/15(月) | 6/10(水) | 6/9(火) | | 6/8(月) | |



【発育測定】身長と体重を測定します。頭頂部で髪を結ばないようお願いします。体重は、体操服分として、0.3kg 差し引いた重さをお知らせしています。

【視力・聴力検査】めがねを使用している人は、検査当日、忘れずもってきてください。B以下（0.7 が見えない）の場合には、受診をすすめています。



※尿検査、内科検診、歯科検診、耳鼻科検診（3・5年生）、眼科検診（2・5年生）、心電図検査（1・4年生）は、日程が決まり次第お知らせいたします。

つめも切ってきてください。



水筒の持参にご理解とご協力を よろしくお願いします

ハンカチ、ティッシュ、汗ふきタオルも忘れずお願いします。



効率よく水分補給ができるよう、毎日、水筒を持たせてください。

- 水筒の中身は、問いません。（緑茶より、麦茶がおすすめです。スポーツ飲料は糖分の取り過ぎに注意しましょう。）
- 水筒には、分かりやすいところに名前を記入してください。 ※ペットボトルは不可
- 水筒は、毎日持ち帰り、家庭でよく洗浄し、清潔を保つようお願いします。
- 登下校中に歩きながら飲むことがないように、ご家庭でもご指導お願いします。
- 水筒は、本人のみが使用し、中身を人にあげたり、人からもらったりしないようお願いします。

6月4日～10日 歯と口の健康週間

むし歯知らずの生活習慣を身につけよう!

治療の前にまず予防! むし歯になって痛い思いをしてから治療に通うのではなく、むし歯にならないように気をつけることが大切です。ずっと健康な歯でいられるように、むし歯の予防について、身近な生活習慣から見直してみてください。



| | | | |
|----------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <p>①基本は食べたらずくに歯みがき!</p> | <p>②おやつなど甘いものを食べすぎない</p> | <p>③しっかりよくかんで、ゆっくり食べる</p> | <p>④定期的に歯科検診を受ける</p> |
| <p>おはしを歯ブラシに 持ちかえろ</p> | <p>むし歯の原因となる細菌は糖分が大好き</p> | <p>唾液には口の中をきれいにする効果があります</p> | <p>歯垢・歯石をチェックして歯周病を予防しよう</p> |

*「かかりつけ医」をもち、定期的に見ていただくことをおすすめします。