

# ほけんだより

令和5年5月 No.2 太白台小学校保健室

## 5月 ほけんもくひょう 身の回りを清潔にしよう

5月8日より、新型コロナウイルス感染症が、インフルエンザと同じ感染症法の5類に変更になりました。みなさんは約3年間の長い間、感染予防に取り組んできました。これからは、毎日マスクをしなくてもよいなど生活が変化します。しかし、身の回りには新型コロナ以外にもたくさんの感染症があります。「感染予防はこれでおわり」ではなく、毎日を元気に過ごすために、身についたよい習慣は続けるといいですね。

### 《続けたい感染予防》

①朝の健康観察（学校への提出はいいりません）…1日元気に過ごすために、体調を確認しよう。

よくねむれたかな、朝ごはんは食べられたかな、具合の悪いところはないかな、便は出たかな

### ②石けんでてあらい



外から帰ってきたあと



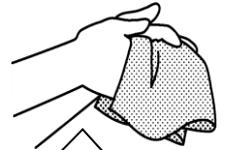
トイレのあと



給食の前後



そうじのあと



せいけつな  
ハンカチを  
もってこよう

### ③規則正しい生活

からだの抵抗力を高めて、ウイルスや菌に負けないからだにします。



はや  
早ね、早起き



バランスのよい食事

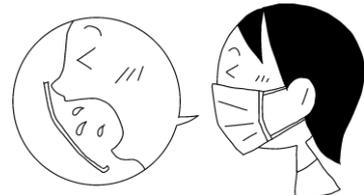


うんどう  
運動

### ④せきエチケット



マスクをつけてない時に、くしゃみやせきが出たら、うでの内側やティッシュ・ハンカチで口と鼻をおさえましょう。



せきやくしゃみが出る時はマスクをつけましょう。

## 《身のまわりをせいけつにしよう》

できているかな？

**清潔チェック**

- ✓ つめ 短く切っている
- ✓ 手洗い 石けんで洗っている
- ✓ 服 下着をつけている
- ✓ 歯みがき 食後にみがいている
- ✓ ハンカチ ティッシュ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

**つめの切り方**

**形** 四角く、角が少し丸い。角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

**長さ** 爪と指の長さが同じ。深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

**切るタイミング** 1週間に1回を目安に。お風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

## 保護者の皆様へ ～健康診断の結果について～

病院への受診が必要な人や、経過観察が必要な人へ、結果のお知らせ用紙を配付します。(歯科検診のみ、全員に配付します。) 病院への受診が必要な人は、早めに受診をお願いいたします。

- 視力 … 片方でも視力がB以下の人に配付します。
- 聴力 … オーディオメーターで聞き取れない音があった人に配付します。
- 内科 … 受診が必要な人に配付します。
- 歯科 … 全員にお知らせを配付します。「要受診」の場合は受診が必要です。  
「要観察」の場合、必ず受診する必要はありませんが、気になる場合に受診をしてください。  
「異常なし」の場合も年1～2回定期健診を受けることをお勧めします。
- 耳鼻科(1・4年生) … 疾患の疑いがある人にお知らせを配付します。
- 尿検査 … 二次検査が必要な人に配付します。  
二次検査は5月26日(金)です。25日に容器を配付します。  
一次検査が提出できなかった人も26日に提出をお願いします。