

# ほけんだより 4月

お家の人と  
読みましょう

入学、進級おめでとうございます。楽しみにしていた入学式、学校再開の延期、とても残念です。お家での様子はいかがですか？早寝、早起き、朝ご飯の習慣はくずれていませんか？5月の学校再開に向けて、健康的な生活を心がけましょう！

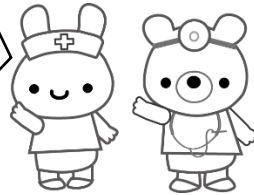
鴻巣市立広田小学校 保健室 2020. 4. 14

4月の保健目標  
自分の体を正しく知ろう！

## 学校医の先生

内科	椎貝典子先生	ヘリオス会病院	569-3111
眼科	宮坂晴子先生	宮坂医院	569-0100
耳鼻科	宮坂良介先生		
歯科	漆原孝先生	漆原歯科クリニック	542-6221
薬剤師	大澤真紀先生	たいよう薬局	569-3215

これから1年間、健康診断や諸検査でお世話になる校医の先生方です。学校医の指示で、健康面で連絡をすることもあると思います。その際は御協力をお願いします。



## 養護教諭の 湯本美華 です

みなさんが毎日元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように、保健室から精いっぱいサポートします。よろしくお願いします。



今年度、鴻巣東小学校より来ました。元気な広田小の児童に会えることを楽しみにしています。

## 毎朝 チェック しよう！

寝起きはよかったですか？  食欲はありますか？

何時に寝れば  
スッキリ起きられるかな？

脳やからだのエネルギーになる  
糖質はおすすめ

熱っぽくないですか？  ウンチはできましたか？  頭やお腹、他にも痛いところはありますか？

自分の平熱を  
知っておきましょう

朝ごはんの後に  
「トイレ」の習慣をつけてみよう

からだの声には、  
きちんと耳を傾けよう

## 定期健康診断について

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、埼玉県にも緊急事態宣言が発令されました。1学期に予定されていた健康診断は、今年度は2学期以降に実施することになりました。変更後の日程については、決まり次第、ほけんだより等でお知らせします。

持病や健康に不安を抱えているお子さん、定期的に検査をしているお子さんもいらっしゃると思います。学校再開に向けて、心配な方は主治医の先生と御相談をよろしくお願いいたします。また、学校再開にあたり、健康面で心配な事があれば、学校(☎569-0026)までご連絡ください。また、学校生活管理指導票等、その他、書類等が必要な場合は、学校まで御連絡ください。学校再開時に、お子さんが安全に、安心して登校できるよう御協力をよろしくお願いいたします。

## 新型コロナウイルス感染症について

### コロナウイルスとは、どんなウイルスですか？

これまでに人に感染するコロナウイルスは 7 種類見つかっており、その中の一つが、昨年 12 月以降に問題となっている、いわゆる新型コロナウイルスです。2002年に発生した SARS もコロナウイルスの一つです。アルコール消毒（70%）などで感染力を失うことが知られています。

### 新型コロナウイルスは、どのように感染しますか？

#### ①飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

#### ②接触感染

感染者が、くしゃみや咳を手で押さえた後、周りのものに触れると、感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると、感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。

### 潜伏期間はどのくらいですか？

現在のところ不明ですが、他のコロナウイルスの状況などから最大 14 日程度と考えられています。

### どんな症状が出ますか？

発熱、咳などの呼吸器症状が報告されています。また、嗅覚異常や味覚異常などの例も報告されています。

### 予防方法は？

うがいも忘れずに！

#### ①手洗い

#### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

#### ②咳エチケット

#### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 関連情報ホームページ

・新型コロナウイルス感染症について（厚生労働省ホームページ）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

・新型コロナウイルス Q&A（東京都感染症情報センター）

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp>