

ほけんだより

もうすぐ…
5月

深谷市立花園中学校保健室

令和2年4月22日(水)



休校となり、自宅で過ごす時間が多くなったかと思いますが、みなさん規則正しい生活が送れているのでしょうか。そして、コロナウイルス感染症予防のため、こまめな手洗い・うがい、マスクの着用、換気をする、3密を避ける…等、実施していますか。今、世界中でこの感染症を広げないために、様々な取組がなされています。少しでも、このニュースに耳を傾け、自分に出来ることを考えて実施してほしいと思います。
一日も早く、みなさんに会える日を楽しみにしています。

=お知らせ=

今年度の**健康診断は全て延期**となっております。学校再開後、学校医の先生方と相談して随時実施しますので、しばらくお待ちください。

健康診断が実施できない今、気を付けることは！？

①内科検診が出来ない…(身長・体重も測れない)

- 毎日3食、バランスの良い食事を摂ろう！お菓子等を食べすぎに気を付けよう！
- 早寝・早起きを心がけよう！
- 適度な運動をしよう！
- 姿勢に気を付けて勉強をしよう！
- いつもと違う様子が見られたら、すぐに家の人に言おう！

②歯科健診が出来ない…

- 食事後に必ず歯みがきをしよう！
- 時間をかけて、1本1本ていねいにみがこう！
- 歯肉はピンク色がベスト！歯肉を観察しよう！
- よくかんで食べよう！(目指せビーバー！)
- 甘い飲み物の摂りすぎにも気を付けよう！(飲んだら歯みがき！)

③眼科検診ができない…(視力検査もできない)

- 睡眠をしっかりとろう！
- 目の乾く人は目薬をしよう！
- スマホ等、メディアの使い過ぎに気を付けよう！
メディアコントロール5か条の実践！！
- 目をこするのはやめよう！
- 勉強、メディア等の合間に休憩をし、遠くを見よう

④耳鼻科検診ができない…(聴力検査もできない)

- 耳掃除をしっかりとしよう！(しすぎも注意)
- 鼻づまり、のどの痛みがないか気を付けよう！



忘れてはいけないこと…

「緊急事態宣言」が出され、学校が休校、外出自粛が長く続き、そろそろ気持ちの糸が切れるころかと思います。しかし、よく考えてください。なぜ、まだ学校が休校なのか、そして外出が自粛なのか…。これからゴールデンウィークとなり、「どこか友達と遊びに行きたい!」と思うかもしれません。しかし、今はガマンです。これ以上、感染拡大をさせないよう、世界が一丸となって予防に取り組んでいます。そして何より忘れてはいけないことが、この状況下で医療従事者の方、食品等扱っているお店の方、介護施設等でお勤めの方、宅配便・郵便配達の方…等、感染症におびえながらも私たちのために働いてくださっている方がたくさんいらっしゃいます。みなさんのご家族の中にもいらっしゃるのではないのでしょうか。そういった人々への感謝の気持ちを忘れずに生活してほしいと思います。感謝の言葉、励ましの言葉、そんな言葉がけが出来る人であってください。

感染症(出席停止)について

感染症の診断を受けた場合は、必ずその日に学校まで連絡をお願いいたします。出席停止期間は感染症によって異なります。停止期間は医師に確認するか、学校まで連絡をお願いいたします。後になって「あの時、そうだった」と連絡をいただいた場合は遡れませんので、診断を受けた日に、ご連絡をお願いいたします。

【出席停止の感染症(一部)】

○インフルエンザ ○麻疹(はしか) ○風疹 ○結核 ○流行性耳下腺炎(おたふく) ○水痘(水ぼうそう)
○感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎) ○百日咳 ○溶連菌感染症 ○咽頭結膜熱(プール熱) など

【新型コロナウイルスに関わること】

新型コロナウイルス感染症、または濃厚接触者となった場合は、学校までご連絡をお願いいたします。

★県民サポートセンター…0570-783-770 (24時間対応、土日・祝日も対応)

コロナウイルス感染症の疑いがある場合等は、まずは上記連絡先に連絡をお願いいたします。

★健康観察カードは提出していただきます。毎日の検温と記録をお願いいたします。(裏面もよくご覧ください。)

★現在コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、かぜの症状で自宅療養した場合は「出席停止」となります。

登校開始となった場合、朝の体調の様子を確認していただき、体調が悪い場合は登校せず、自宅療養等をお願いいたします。その際も、学校までご連絡をお願いいたします。

★2. 3年生については、学校生活再開後に保健調査票を返却し、加除訂正をおこなっていただきます。

緊急時の連絡先等に変更がある場合は、学級担任までご連絡ください。

日本スポーツ振興センターについて

年度当初にお知らせのプリントを配布しましたが、学校の管理下(授業中、休み時間、部活動、登下校、など)で起きたけがの場合、医療費の一部が支給されます。けがが起きた日から2年以内に請求を行います。給付を申請できるのは、保険診療で医療費の本人負担が1500円以上の場合です。医療機関に受診した際は、担任や顧問の先生にご連絡ください。書類をお渡します。



【注意点】★深谷市こども医療との併用はできません。(1500円未満の場合は利用をお願いします。)

★交通事故の場合は必ず警察に連絡をしてください。センターの対象外です。

★掛け金460円は学級費等からの徴収となり、現金での徴収はありません。

少しずつ暑さに慣れよう!これから気温が上がる季節となります。ここ最近、みなさんは室内にいたことが多く、外で運動する機会が減ったと思います。通常の学校生活が再開されると、体育・部活動の再開も予想されます。徐々に暑さになれておくようにしましょう。また、毎日水筒を持ってくるください。

