

きんたろう



令和2年 4月 8日
丹波篠山市立八上小学校
ほけんしつ

あたらしいがくねんがスタートしました。

全国的に新型コロナウイルス感染症が流行し、気持ちが落ち着かない日が続いていますね。みなさん疲れは出ていませんか？ こんな時だからこそ、はやね、はやおき、朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。

さて、ほけんだよりの名前は「きんたろう」です。昔話の「きんたろう」さんは、「やる気」と「元気」と「やさしさ」をもっている人です。八上小学校のみなさんも、やる気と元気があふれ、やさしい気持ちでたくさんの友だちと、仲良く楽しい学校生活を過ごしてほしいと願っています。

保健室から「こんにちは」



養護教諭の難波雪絵です。この度、味間小学校よりかわってきました。

みなさんといっしょに、体のこと、心のことを一緒に考えていきたいとおもいます。

さて、みなさんに2つのお願いがあります。

一つ目は、元気な学校生活を送るために、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。特に、朝ごはんをしっかり食べてくるようにしましょう。元気のパワーをたくさんためて、自分の力を発揮してほしいと思っています。

二つ目は、八上小学校のみなさんが、「自分の体は自分で守る」ことを知ってほしいです。安全な生活をすることや、大きなけがの防ぐ方法を一緒に考えていきましょう。よろしくお願ひします。

新型コロナウイルス感染症の予防のためにご協力をお願いします。

全国的に新型コロナウイルス感染症が流行し、気持ちが落ち着かない日が続いています。

臨時休業中も三つの『密』をさけ、生活をおくりましょう。

三つの『密』をさけましょう

- ① 換気の悪い密閉空間
- ② たくさんの人が集まる密集場所
- ③ 近い距離で会話する密接場面



ほかにも、こんなことに気を付けて！！

①～⑪の順番で、ていねいに洗いましょう。石けんをしっかりとあわだてられたら、30秒かけて、ていねいに洗います。「きらきら星」の歌にあわせて洗ってみましょう♪～

てあら 手洗い



♪おそらのほしよ



♪まばたきしては



♪みんなをみてる



♪きらきらひかる



♪おそらのほしよ



みんなをみてる

せいけつ 清潔なハンカチをいつも持っておこう

ハンカチは、毎日とりかえて、清潔なものを持ってきましょう。きれいに手を洗ったあとは、清潔なハンカチで手をふきましょう。

ハンカチは、ポケットなど、すぐに取りだせる場所に入れておきましょう。



顔をハンカチ代わりにしたり、ぬれた手で髪をさわったりすると、せっかくきれいになった手が汚れてしまいます。

マスク



- ・鼻からあごまで、すき間がないようにつけましょう。
- ・食事など、必要なとき以外は、はずさないようにしましょう。
- ・捨てる時は、袋に入れるか、ふた付きのごみ箱に捨てましょう。



マスクの上手な着け方

鼻を出していたり、顔の大きさに合っていないマスクをしていたりしていると、マスクの効果が落ちてしまいます。



かんき



空気中には見えないけれど、ほこりやウイルスなどがフワフワ浮かんでいます。

上手なかんきの方法 ポイント3

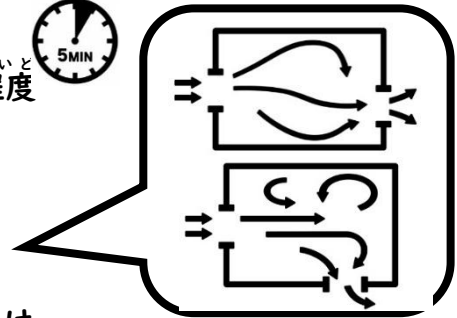


①かんきの目安 学校では、常に窓を開けて生活します。
ご家庭では、1～2時間の間に5分程度

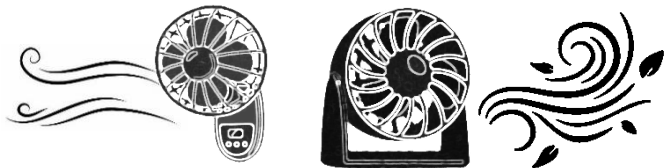


②窓の開け方 おおきく1か所の窓を開けるのではなく、
向かい合わせの窓やドアを開けると、
空気の流れがよくなります。

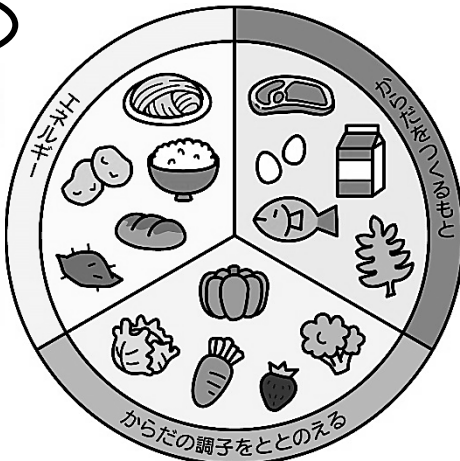
空気の入口にする窓を15cm程度開け、
空気の出口になる窓を全開に開けましょう。



③空気を動かす 空気が流れにくそうな場所は、せんぷうきやサーキュレーターなどを上手に使いましょう。



栄養



左の3つの食べ物をそろえると、栄養バランスのよい食事になります。バランスのよい食事は、免疫力を高くします。免疫力とは、体の中に入ってきたウイルスや細菌から、自分の体を守るしてくれる力のことです。

3食バランスのよい食事を考えるのは大変です。例えば、レトルト食品には、野菜サラダをつける。ラーメンは野菜たっぷりなど、じょうずにレトルト食品を使う方法もありますよ。

● **保健室でできる手当てについて**

- 保健室では、「洗う」「冷やす」の手当てが基本となります。理由は、薬品によって皮膚炎をおこす場合があるからです。また、ヒトには自己治癒力があり、できるだけ薬品に頼らなくても治す力があるからです。しかし、けがの状況によっては、消毒、湿布薬、かゆみ止めなどを利用することもあります。お子様に合わない薬などがありましたら、学校までお知らせください。
- 保健室では、学校で起こった事故（内科・外科）の応急手当をします。その後の手当て（湿布の貼り換えやガーゼ交換など継続した手当て）は、ご家庭でしていただくか、病院で治療していただきますよう、お願いいたします。家庭や社会体育などで起こった事故についても、学校では手当てができませんので、ご了承ください。
- 保健室には、内服薬と点眼薬はおいていません。ご家庭で準備してください。
- 学校では、教職員が薬を飲ませたり、点眼したりすることはできません。（医師法違反になることがあります。）お子様が自分で薬を飲んだり、点眼したりできるよう、ご家庭でご指導していただくか、学校で飲んだり点眼したりしなくてもいいように、医師にご相談ください。

● **医療機関への搬送について**

学校では、子どもたちの安全面に十分気をつけて、生活をするよう、教職員全員で見守り、指導をしているところです。しかしながら、気をつけていても事故が起き、医療機関への搬送が必要な場合があります。その場合、次の要領で医療機関への搬送をしていきたいと思っています。



緊急性のある事故、またはおうちの方のご都合がつかないときは、管理職が医療機関へ搬送します。しかしながら、できるだけご都合をつけていただき、医療機関まで来ていただきますよう、お願いいたします。けがをした子どもはとても不安な気持ちでいっぱいです。おうちの方がそばにいてくださることで、とても安心して治療を受けることができます。

● **学校給食・食物アレルギー調査票について**

今年度より、「学校給食・食物アレルギー調査票」をご記入していただくことになりました。すでにお知らせをさせていただいておりますが、令和2年度より、学校給食における食物アレルギーの除去対応が変わり、完全除去給食となります。そのため、除去食の希望の有無によって、対応がかわってきます。

① 除去食を「希望しない」とは、食物アレルギー症状が出ないものとして、通常給食が食べられることとして対応すること。特定の食材を自分で除くことは献立により、特別(除去)給食または、弁当持参(一部)に該当しますので、除去食の希望・手続きをしていただくこととなります。よろしくお願ひいたします。