

養護教諭の高橋美帆（たかはしみほ）です。保健室から常東小のみなさんの健康づくりをお手伝いします。ほけんだより「げんき！」では毎月、健康に関する情報を伝えていきます。新型コロナウイルスの感染予防による休校が続いていますが、体調はいかがでしょう。感染予防のために「手洗い・うがい」「換気」「咳エチケット」が大切です。毎日の健康観察も欠かさず行いましょう。家族でお互いに、いつもと違うところはないかチェックするのもよいですね。



お世話になる学校医の先生方

内科 旭医院 青木 哲 先生
眼科 大橋眼科 鈴木 英樹 先生
耳鼻科 野原耳鼻科 野原 修 先生
歯科 さとう歯科 佐藤 和義 先生
薬剤師 仁生堂薬局 阿部 裕一 先生

今年度もよろしく
お願いします。



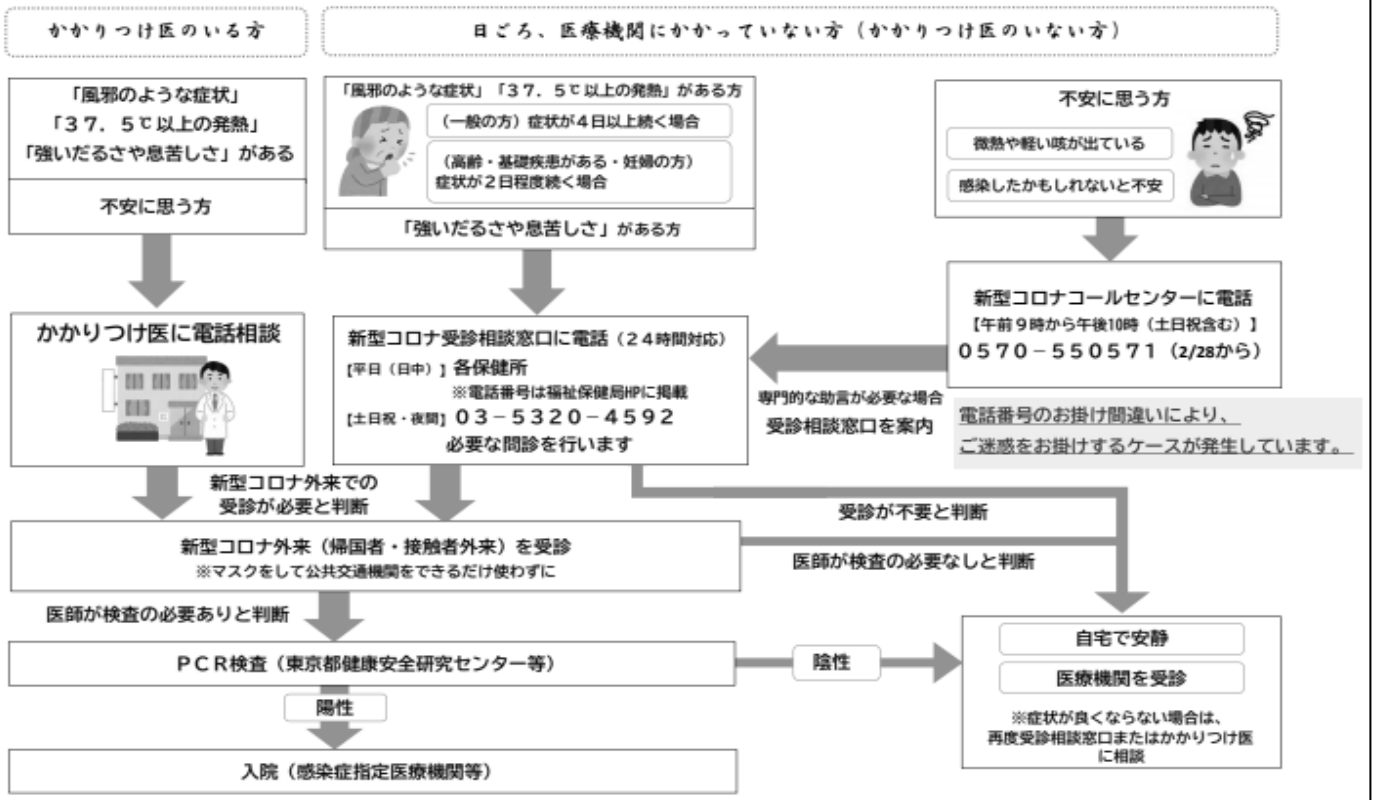
健康診断の実施について

毎年4月から6月30日までに行われている定期健康診断ですが、感染症予防の観点から実施ができない状況が続いています。

発育測定や視力検査・聴力検査は、学校再開後に順次実施予定です。校医検診・心臓・腎臓検診等その他検診につきましても、詳細が決まりましたらお伝えします。

定期的な受診が必要な疾患等がある場合は、主治医の先生の指示に従い受診してください。

都民の皆さまへ～新型コロナウイルス感染症が心配なとき～ <<東京都福祉保健局 HP より>>



しんがた かんせんしょうよぼう
新型コロナウイルス感染症予防のためのポイント

2～6年生のみなさんには、7日に校庭で伝えました。毎日の生活で意識して過ごしましょう。

てあら
①手洗い・うがい



ウイルスはさまざまなところにいます。見た目
 に汚れていなくても、石けんを使ってこまめに手
 を洗いましょう。うがいも忘れずにしましょう。

かんき
②換気



休校中は部屋の中で過ごすことが多くなり
 ます。部屋の窓は閉めたままにせず、定期的
 に開けて空気の入れ替えをしましょう。

せき
③咳エチケット



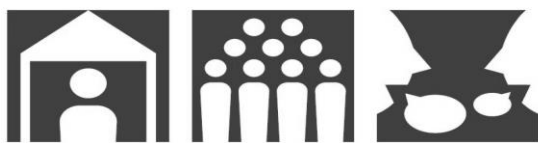
やむを得ず外に出るとき、人と会うときはマス
 クを付けましょう。咳やくしゃみが出るときは、人
 から顔をそむけ、おさえるようにしましょう。

けんこうかんさつ
④健康観察



※「健康観察表」は学校ホームページに
 掲載しました。印刷してご利用ください。

体温はどうか？ 咳やのどの痛みなど、
 いつもとちがうところはないでしょうか？ 家族
 みんなでチェックしましょう。



外出控え 密集回避 密接回避



密室回避 換気 咳エチケット 手洗い

「自分のため、みんなのため、そして
 大切な人のため。私たち一人ひと
 りが、できることをしっかりやっ
 ていく。それが私たちの未来を作
 ります。」

《厚生労働省HPより》




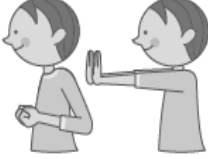

きゅうこうちゅう す かた
休 校 中 の 過 ぎ し 方

はやね はやお あさ す かた しょうかい
「早寝・早起き・朝ごはん」はもちろん…プラスαの過ごし方を紹介します。

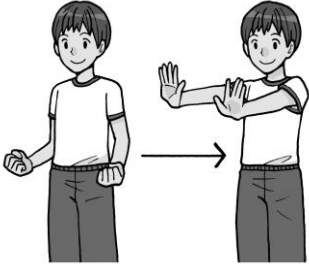

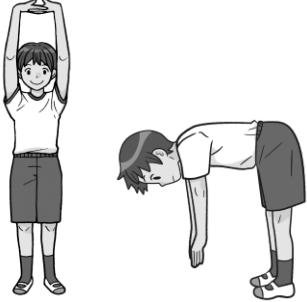
うんどう
その1 運動しましょう

へ や なか かんたん うんどう うんどう まわ ひと もの
部屋の中でも簡単にできる運動があります。まずは運動チェックをしてみましょう。周りに人や物が
ないことを確認して行いましょう。

うんどう
【できるかな？運動チェック】

				
しゃがみこみ	かたあしだ びょう 片足立ち(5秒)	うであげ	つ だ 突き出し	ぜんくつ 前屈
かかとを浮かせ ずにしゃがみこめ ますか？	かたあし びょうかん 片足で5秒間 バランスをとれま すか？	うでをまっすぐ のばし、肩まで上 がりますか？	グーにして引い たあと、手の平を まえ だ 前に出せますか？	ひざを曲げずに ゆか て 床に手がつかます か？

【やってみよう！】

		
グーパー運動	からだ うんどう 体 そり運動	のびのび・だらだら運動
グーにして引いたあと、勢いよく手の平を前に出します。手を伸ばすときに手の平を正面に向けることを意識しましょう。 転んだときなどに手が出せるようになります。	て あたま うし く いき 手を頭の後ろで組み、息を吸いながら上を向きます。上を向きながら胸を開き、吐いて背中を丸めます。 呼吸と動作を結び付けることと、肩甲骨を意識しましょう。呼吸がしやすくなり、肩こりの予防にもなります。	て あたま うえ く せの 手を頭の上に組んで背伸びします(この時かかとを上げてしっかりと背伸びします)。そのあと力を抜き、前屈します。腕を下に伸ばし、交互に地面につけるようにしましょう。 「だらだらだらだら…」と言いながらやると、手が地面に近づいていきます。

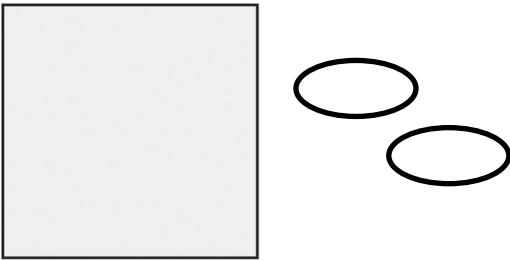
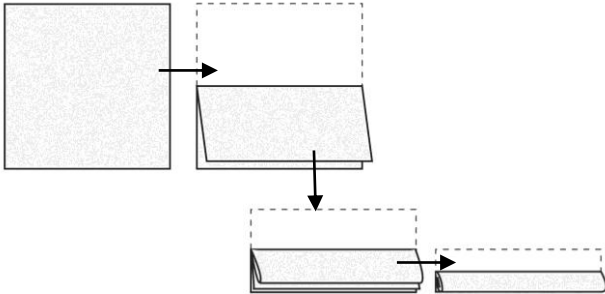
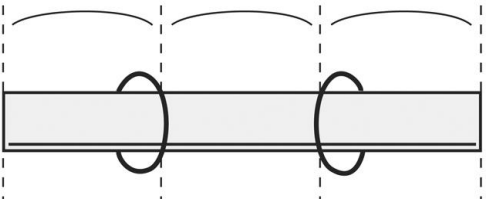
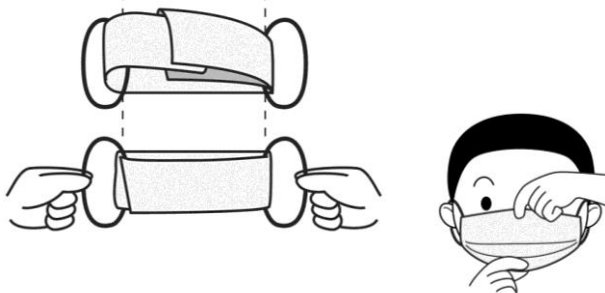
うんどう なか ながて どうさ ひと うご いしき つづ
「運動チェック」の中で苦手な動作があった人は、その動きを意識してやってみましょう。続けること
によって、できるようになります。勉強をしたあとや気分転換をしたいときに、やってみましょう。

その2 マスクを作きましょう

「マスクがない!？」そんなときは身近なものを使って作ってみましょう。

【縫わないマスクの作り方】

《文部科学省HPより「かんたん!マスクづくりに挑戦!」動画参照》

	
<p>ハンカチとゴムを用意します。ハンカチは目が細かく、大きめのもの、ゴムは太くて長めのものを選びます。</p>	<p>ハンカチを半分に折ったあと、また半分に。さらに半分に折りたたみ、8分の1の幅にします。</p>
	
<p>幅3等分の位置に、両側からそれぞれゴムを通します。</p>	<p>端を真ん中に折り込み、完成!</p>

文部科学省のホームページには、立体マスクや平面マスクの作り方が掲載されています。型紙もダウンロードできるようです。

マスクはハンカチやTシャツ、ゴムは布を細くしたものやタイツなどでも代用できます。どんな布を使うかは、おうちの人と相談しましょう。

また、針やアイロンなどを使うときは、大人と一緒に使しましょう。



担当：主任養護教諭 高橋 美帆