

# ほけんだより 4・5月合同号



とよみ小学校 保健室 vol.1 (表)

新型コロナウイルス感染症の影響により始まった長い休校期間、体調などは崩していませんか？休校期間中は思うように過ごすことができずストレスをためてしまった方もいるかもしれません。

私たちが今できることは、①正しい情報を得ること ②手洗いや咳エチケットなどの対策を行う ③十分な睡眠、適度な運動やバランスのとれた食事をとり免疫力を落とさないようにする ④ 不要不急の外出を避ける等、感染拡大防止につながる行動をとることです。みんなで一緒に続けていきましょう。

### 学校でケガをしたときは

例えばこんなとき

- 遠足で 虫に刺された
- 休憩時間に 遊具から落ちた
- 下校中に 転んでしまった など...

**災害共済給付制度を利用できます**

総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。専用の申請書類があるので、保健室にお問い合わせください。

学校の管理下（通常の経路を通った登校から下校までの間）でケガが発生してしまった場合は「災害共済給付制度」が適用されます。審査して内容が基準に該当すると、独立行政法人日本スポーツ振興センターから医療費等の災害見舞い給付金が支給されます。

この給付制度は掛け金円475円のうち245円を学校の設置者（豊見城市）が負担して、残りの230円を保護者に負担してもらって加入している保険です。

学校でのケガで受診の際は、保健室から申請に必要な書類を受け取り、医療機関窓口で記入してもらい、学校に提出して下さい。

★基本的には入学時に同意書を提出していただいておりますが、未加入の方で加入希望の方はいつでも保健室までご連絡ください。

★要保護児童は対象外となります。

## 健康診断スタート

### 見ない

他の人の検診の様子や結果をのぞかない！

### 言わない

友達の体格や健康状態について、からかったり意見を言ったりしない！

言われた人は、とても傷ついているかも・・・

### 気にしない

他の人の結果や平均値と不必要に比較して悩まない！

体や健康の状態は、一人ひとりちがっていて当たり前なのです。

### しずか

### 静かにする

検診中はしずかにする。

校医の先生のお話が聞こえませんが、

**【健康診断について】**

各医師会からの要請を受け、新型コロナウイルス感染リスクを軽減するために各検診及び諸検査の日程や実施方法等を学校医等と検討・調整中です。

内科検診は8月以降、歯科検診は9月以降に延期（日程未定）となっております。

心電図検査（1年のみ）、聴力検査、視力検査、尿検査、ぎょう虫検査は6月以降に延期となっております。

発育測定は学校再開後早い段階で実施できるよう日程を調整中です。

お世話になる **学校医の先生**

よろしくお願いします！

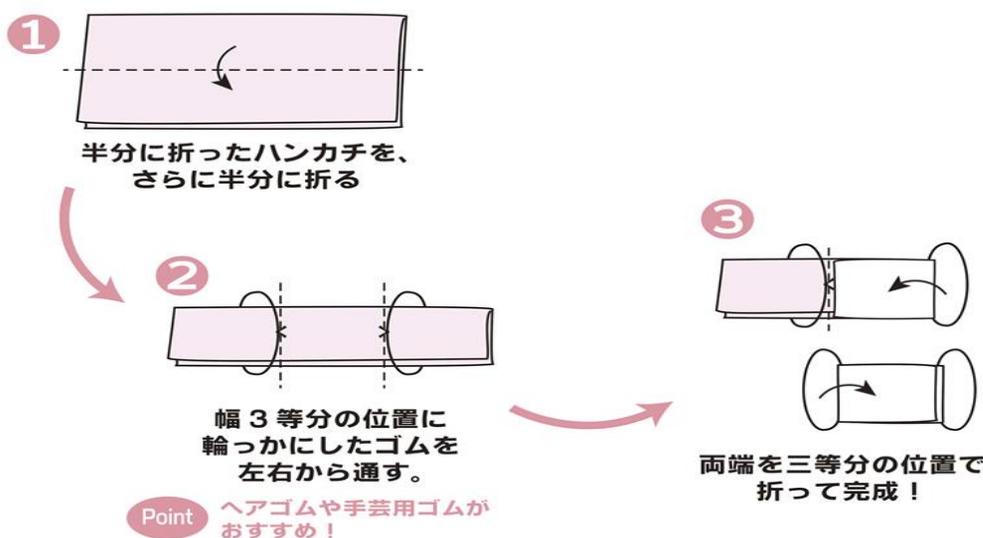
内科	[ ] 先生 ([ ])
歯科	[ ] 先生 ([ ])
耳鼻科	琉球大学の耳鼻科医師団
眼科	沖縄県 健康づくり財団
薬剤師	[ ] 先生 ([ ])



## マスク着用を含む学校生活での感染症対策について (お願い)

学校内でのマスク着用にご協力をお願いします。なお、マスクにつきましては、市販のマスクが入手困難な状況から、手作りマスク等もご活用ください。

### ★縫わなくてもOK! 手作りマスクの作り方



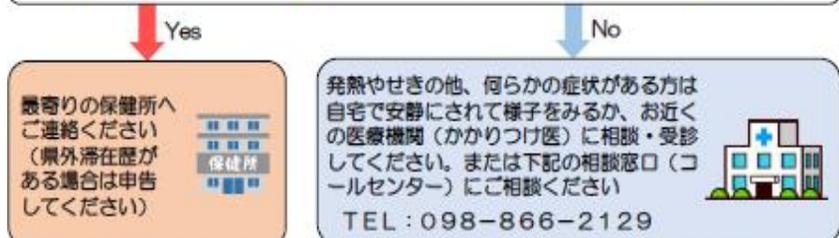
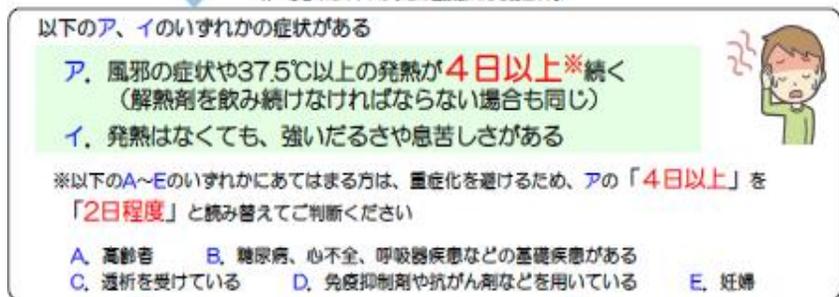
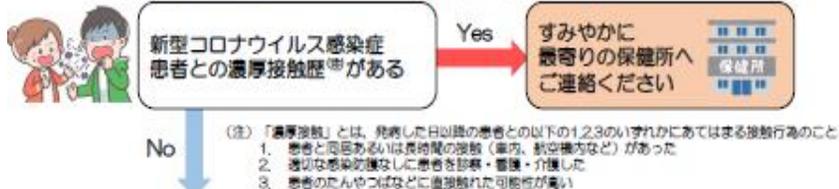
子どもの学び応援サイト参考 [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html)

### 体調不良を感じ「新型コロナに感染したかも」と思ったら

まず相談・受診の前に心がけていただきたいこと

1. 学校や会社を休み、外出を控えてください 2. 毎日、体温を測定して記録してください

ご自身の症状などから「Yes」「No」を選んでお進みください



感染が疑われる場合は、医療機関を受診する前に、まずは最寄りの保健所に電話連絡してください。保健所は相談を受けて、疑わしい患者を診療体制の整った医療機関に確実につなぐよう、受診していただく医療機関を案内します。場合によっては、必要に応じて一般の医療機関を受診するよう案内することもあります。

- 保健所(帰国者・接触者相談センター) 連絡先
- |                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------|
| 北部保健所 0980-52-5219 | 宮古保健所 0980-73-5074               |
| 中部保健所 098-938-9701 | 八重山保健所 0980-82-4891              |
| 南部保健所 098-889-6591 | 那覇市保健所 098-853-7962/098-853-7971 |
- 電話医療通訳サービス(保健所連絡専用:英語・中国語・韓国語) 03-6636-4816

沖縄県のHPに「新型コロナウイルスに感染したかも」のフローチャートが掲載されています。時間があるときには是非ご一読下さい。

★新型コロナウイルス感染症相談窓口コールセンター  
TEL: 098-866-2129  
(24時間対応)

★帰国者・接触者相談センター  
(南部保健所)  
TEL: 098-889-6591

※PCR検査の流れについてもHPに掲載されています。

### 「親は名医に優る」

「朝の健康観察シート(5月分)」を配布致します。この健康観察シートは、国・県の新型コロナウイルス感染拡大防止対策が解除されるまで、豊見城市の全小学校で統一して実施されます。

学校再開後は、担任による毎朝の健康観察時に使用しますので、**5月分のシートは、学校再開後提出をお願い致します。**保護者の皆さまには、お手数をおかけ致しますが、朝の検温と、観察シートにサインをしていただき、子どもたちの健康管理・観察を引き続きご協力よろしくお願い致します。



# 【新型コロナウイルス感染症対策】

## 感染拡大防止につながる行動を続けよう。

- 自分のために、周りの人のために、できること -



### こまめな手洗い：正しく手を洗う6つのポイント

- ① 石けんをつけて手のひら
- ② 手の甲
- ③ 指先・爪の間



- ④ 指の間
- ⑤ 親指
- ⑥ 手首



### +αの心掛け

爪は短く切っておきましょう！  
長いと汚れやウイルスがたまりやすくなります。



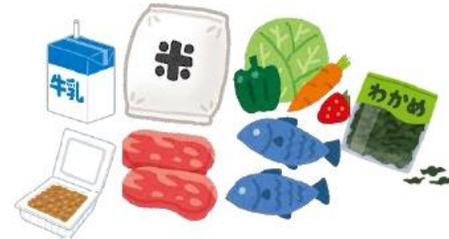
「こまめ」とは？ 帰宅時や食事の前、トイレの後だけでなく、何か次の行動に移る前や鼻をかんだ後、咳やくしゃみを手で押さえた後なども意識していきましょう。

咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったドアノブなど、周囲の物にウイルスが付着し、そのドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。



### 身体の抵抗力を高める3つの生活

- ① バランスよい食事…身体の調子を整えましょう。
- ② 十分な睡眠…身体の疲れを取りましょう。
- ③ 適度な運動…体力をつけましょう。

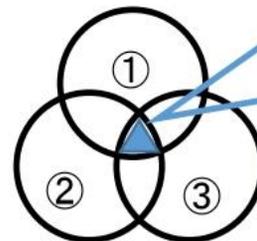


抵抗力を高めることで、ウイルスの体内への侵入を防いだり、体内の病原体を退治したりすることにつながります。



### 3つの密を避ける

- ① 換気の悪い「密」閉空間
- ② 多数の人が集まる「密」集場所
- ③ 間近で会話や発声をする「密」接場所



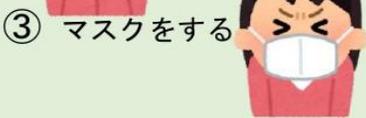
3つの条件がそろろうと、感染症の集団発生リスクが高くなります。

つまり、窓は開ける、一人の活動空間を広く取る、会話や発声をするときは人との間をあける、近距離での会話はマスクをする、などの工夫をいくつも行うことが大事です！



### 3つの咳エチケット：咳やくしゃみのときにすること

- ① ハンカチやティッシュで口と鼻をおおう
- ② そでで口と鼻をおおう
- ③ マスクをする



何もしない 手で押さえる  
これらは、やめましょう。



### 毎日の体調チェック

自分の体調を確認する習慣をつけましょう。

発熱、風邪症状（咳、のどの痛み、鼻水など）がある場合は、外出を控え自宅で休みます。

### 【体温計のはさみ方】



ポイント  
体温計の先を下から上に