

# ほけんだより 4月

中央区立日本橋小学校  
保健室 林 美紅  
令和2年4月6日

## ～新しい1年が始まりました～

1年生の御入学、2年生以上の在校生の御進級、おめでとうございます！

日本橋小学校の養護教諭を務めます、林 美紅と申します。普段は保健室にいて、具合が悪くなった子供やけがをした子供の手当をしています。健康について相談したいことがあったら、ぜひ保健室にきてください。これから1年間、この「ほけんだより」をはじめ、いろいろな形で“健康”についてお知らせしていきます。ぜひ御家庭で、親子一緒に「ほけんだより」を読んでもらって、お子さまが健康で安全な学校生活を送ることができるようにしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

現在、日本を含め世界中で新型コロナウイルスが猛威を振るう中で、様々な不安があるかと思っています。一人一人ができることを実践し、協力して子供たちの健康と命を守っていかねばなりません。

そこで、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、毎日の検温と健康状態のチェックをお願いします。「健康チェックカード」を配布いたしましたので、毎朝、体温を測って検温表に記入し、お子さまの様子をよく観察していただき、もし、お子さまの体調で気になる様子や担任に伝えておきたいことがあれば「知らせたいこと」の欄に記入してください。登校する日の朝、担任の先生に提出してから教室に入ります。検温することを忘れてしまったり、健康チェックカードを持ってくることを忘れてしまったりした場合には、最初に保健室に行って検温をしてから、教室に行きます。忘れずに検温し、カードを持ってくるように御家庭での御協力をよろしくお願いいたします。なお、新型コロナウイルスに関する詳しい感染予防等については、裏面に記載しています。ぜひ御家庭で意識して感染予防に取り組んでいただきたいと思います。

## ～日本橋小学校の校医さんを御紹介します～

内科	鈴木 孝秀 先生	鈴木医院	3661-5281
眼科	平岡 智之 先生	平岡眼科	3666-3139
耳鼻科	許 芳行 先生	日本橋浜町耳鼻咽喉科	6661-6088
歯科	二宮 健司 先生	二宮歯科	3661-4705
薬剤師	海老原 公代 先生	ヘルス薬局 日本橋店	5642-6016

# 新型コロナウイルスを含む感染症予防策について


☆基本の手洗い・うがいを、忘れず、正しく行いましょう！☆

外にいる間や、いろいろな人がさわるもの（手すりやドアノブなど）にさわった後は、目には見えませんがばい菌やウイルスがたくさんついていきます。そのままの手で目や口をさわったり、その手でつかんだ食べ物を食べてしまったりすると、ばい菌やウイルスが体の中に入って、熱がでたりせきがでたりと、具合が悪くなってしまいます。ばい菌やウイルスはキレイなところが苦手なので、こまめに手を洗って、キレイな状態にしておくことが大切です。




正しい手洗いの方法を覚えて、洗った後は必ず清潔なタオルやハンカチで拭きましょう！


ただ　　であら　　でしゅん  
**正しい手洗いの手順**



① みず 水で手を  
ぬらして ぬらして




② せっけん 石けんを  
手にとって 手にとって



③ あわだ 泡立て  
ブクブク ブクブク




④ 手のこう 手のこう  
モミモミ モミモミ




⑤ 指の間 指の間  
モミモミ モミモミ

---



⑥ おやゆび 親指  
クルクル クルクル




⑦ 手のひら、 手のひら、  
指の先 指の先  
ゴシゴシ ゴシゴシ



⑧ てくび 手首  
クルクル クルクル



⑨ しっかり しっかり  
なが なが  
流して 流して




⑩ きれいに きれいに  
ふいて ふいて

**手洗い完ぺき!**

©SARAYA CO., LTD.


②～⑨を2回繰り返すと更にgood!!

うがいには、「ぶくぶくうがい」と「がらがらうがい」の2種類があります。外から帰ってきてうがいをするときには、まず「ぶくぶくうがい」をしてから、「がらがらうがい」をしましょう。「がらがらうがい」を先にしてしまうと、もし口の中にウイルスがいたら、のどの奥にウイルスが入って行ってしまいます。まずは「ぶくぶくうがい」で口の中の汚れやウイルスを洗い流してから、「がらがらうがい」を3回程度行って、のどをキレイにしましょう！



**ぶくぶくうがい**

➡



**がらがらうがい**

「あー」と声を出しながら！