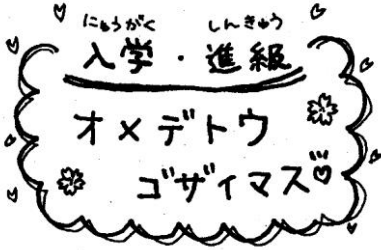


ほけんだよ! 4月



入学・進級おめでとうございます。

70人の1年生をむかえて、新たな1年のスタートです。2年生から6年生のみなさんも、学年がひとつ上がって「おにいさん」「おねえさん」になりましたね。

今年度も引き続き江古田小学校の保健室で、みなさんの学校生活のサポートをすることになりました。養護教諭の山崎 裕子です。

みなさんが『ほっと安心できるHOME』のような保健室にしていきたいと思います。元気に楽しく学校生活を送れるよう、保健室からお手伝いしていきます。どうぞよろしくお願ひします。



★お世話になる学校医の先生方を紹介します★

【内科】	高田 功二 先生	(高田医院)	江古田 3-5-10	(3386)-7383
【眼科】	石井 厚子 先生	(哲学堂石井眼科医院)	江古田 1-1-4	(3951)-7227
【耳鼻科】	高田 研太 先生	(高田耳鼻咽喉科医院)	野方 4-19-6 1F	(3389)-9428
【歯科】	横山 いづみ先生	(横山歯科診療所)	中野 2-16-26	(3381)-6764
	石井 貴大 先生	(石井歯科クリニック)	江古田 3-2-11	(3389)-8648
【薬剤師】	木原 毅 先生			



定期健康診断についてのお知らせ

中野区では、新型コロナウイルス感染症対策として、定期健康診断は夏以降に実施するとの方針が出されています。そのため、例年、4月の入学式・始業式にお配りしている保健関係書類ですが、現段階では配布を見送ることといたしました。今後の予定につきましては、改めてお知らせいたします。

現時点では、“5月8日(金)実施の『心臓検診』”と“5月12日(火)検体回収の『尿検査』”は実施する予定です。

心臓検診対象となる1年生は、問診票に記入し、可能な限り、明日(4月7日)ご提出をお願いいたします。

なお、健康診断に限らず、ご心配な点や、緊急で知らせておきたい健康情報等がございましたら、養護教諭までご連絡ください。よろしくお願ひいたします。

ひと いっしょ
 おうちの人と一緒に
 よ
 読みましょう

て あ ら
手洗い・うがい・エチケットマスク
 い ち ど か く に ん
いま一度 確認しましょう








“新型コロナウイルスによる感染症”が、日本だけでなく、世界の国々でも広がっています。マスクや消毒薬などを手に入れることが難しくなっており、外出を控えるなどの対策をとる必要もでてきました。戸惑うことも多いですが、今、自分ができることは何かを考えて、行動していく必要があります。



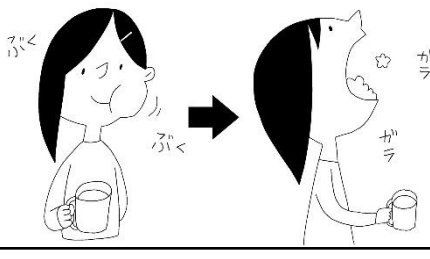
“手洗い” “うがい” “エチケットマスク” を、いま一度、家族で確認しましょう。

手洗いのやり方

<p>①手のひらでせっけんを あわ立てます。</p> 	<p>②手のこつも、こすって 洗います。</p> 	<p>③指を一本ずついね いに洗います。</p> 	<p>④両手をもむようにし て、指と指の間を洗 います。</p> 
<p>⑤つめの間を洗います。</p> 	<p>⑥手首を片方ずつ洗 います。</p> 	<p>⑦せっけんが残らない ように、流水でせっけん を洗い流します。</p> 	<p>⑧清潔なタオルやハン カチで水分をしっかりふ きとります。</p> 

うがいのやり方

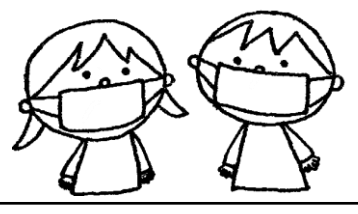
「ブクブクうがいと「ガラガラうがい」
の両方をやりましょう。



【ブクブクうがい】
 「ブクブク」と口の中をゆすいで、口
 の中のよごれなどを取ります。
 【ガラガラうがい】
 上を向き「ガラガラ」とのどをすす
 いで、のどの奥のよごれを取ります。

マスクの付け方

マスクを付けるときは顔
の大きさにあったものを選
んで、鼻をおおきましょう。



あさ よる けんおん けんおん きにゅう まいにち
朝と夜の検温と検温カードへの記入も、毎日やりましょう。