

* ほけんだより * 5月 *

3立ろう保第 28 号
 令和 3 年 5 月 6 日
 東京都立立川ろう学校
 校長 村野 一臣

新型^{しんがた}コロナウィルスが騒^{さわ}がれ始め^{はじ}てから、もう 1 年^{ねんいじょう}以上になります。それでもまだ先^{さき}の^み見え^みない不安^{ふあん}な日々^{ひび}が続^{つづ}いています。生活^{せいかつ}も変化^{へんか}し、た^たくさ^んの情^{じょう}報^{ほう}が行^ゆき交^かい、心身^{しんしん}とも^いに負^ふ担^{たん}がかか^かっている方^{かた}もいると思^{おも}います。ゴール^あデン^{つか}ウイ^でーク^{じき}明け^{すい}は疲^しれ^{みん}が^{じゅう}出^{ぶん}やすい時^じ期^きです。睡^{すい}眠^{みん}を十分^{じゅうぶん}にとり、上^{じょう}手^すに気^き分^{ぶん}転^{てん}換^{かん}し、困^{こま}った時^{とき}は誰^{だれ}かに相^{そう}談^{だん}しながら、無^む理^りをせ^せず過^すごし^すま^ましょう。



5 月 の 保 健 行 事

| に ^に っ ^に て ^い い 日 ^に 程 ^に | ない ^{ない} よう 内 ^内 容 ^容 | たい ^{たい} し ^し ょう 対 ^対 象 ^象 | じ ^じ かん 時 ^時 間 ^間 |
|---|---|--|---|
| 5月10日(月) | ない ^{ない} か ^か けん ^{けん} しん 内 ^内 科 ^科 検 ^検 診 ^診 | よう ^{よう} ち ^ち ぶ 幼 ^幼 稚 ^稚 部 ^部 | 13:10~ |
| 5月12日(水) | しん ^{しん} で ^で ん ^{でん} ず 心 ^心 電 ^電 図 ^図 | しょう ^{しょう} が ^が く ^く ぶ1ねん 小 ^小 学 ^学 部 ^部 1年 | 10:45~ |
| | | ちゅう ^{ちゅう} が ^が く ^く ぶ1ねん 中 ^中 学 ^学 部 ^部 1年 | 10:20~ |
| | | こう ^{こう} とう ^{とう} ぶ1ねん 高 ^高 等 ^等 部 ^部 1年 | 10:00~ |
| | けっ ^{けっ} か ^か く 結 ^結 核 ^核 (レントゲン) | こう ^{こう} とう ^{とう} ぶ1ねん 高 ^高 等 ^等 部 ^部 1年 | 10:00~ |
| 5月13日(木) | がん ^{がん} か ^か けん ^{けん} しん 眼 ^眼 科 ^科 検 ^検 診 ^診 | よう ^{よう} ち ^ち ぶ 幼 ^幼 稚 ^稚 部 ^部 | 13:10~ |
| | | しょう ^{しょう} が ^が く ^く ぶ 小 ^小 学 ^学 部 ^部 | 13:20~ |
| | | ちゅう ^{ちゅう} が ^が く ^く ぶ 中 ^中 学 ^学 部 ^部 | 13:45~ |
| | | こう ^{こう} とう ^{とう} ぶ 高 ^高 等 ^等 部 ^部 | 14:00~ |
| 5月14日(金) | にょう ^{にょう} けん ^{けん} さ 尿 ^尿 検 ^検 査 ^査 | み ^み て ^て い ^い し ^し ゅ ^ゅ つ ^つ し ^し ゃ 未 ^未 提 ^提 出 ^出 者 ^者 ・ | 10:30までに提出 ^{ていしゅつ} |
| | | に ^に じ ^じ けん ^{けん} さ ^さ たい ^{たい} し ^し ょう ^{しょう} し ^し ゃ 二 ^二 次 ^次 検 ^検 査 ^査 対 ^対 象 ^象 者 ^者 | ば ^ば しょ ^{しょ} ほ ^ほ けん ^{けん} し ^し つ ^つ ま ^ま え ※場 ^場 所 ^所 は保 ^保 健 ^健 室 ^室 前 ^前 BOX |
| 5月17日(月) | は ^は つ ^つ い ^い く ^く そ ^そ く ^く て ^て い 発 ^発 育 ^育 測 ^測 定 ^定 | よう ^{よう} ち ^ち ぶ 幼 ^幼 稚 ^稚 部 ^部 | ご ^ご ぜん 午 ^午 前 ^前 |
| 5月18日(火) | じ ^じ び ^び か ^か けん ^{けん} しん 耳 ^耳 鼻 ^鼻 科 ^科 検 ^検 診 ^診 | よう ^{よう} ち ^ち ぶ 幼 ^幼 稚 ^稚 部 ^部 | 10:00~ |
| | | しょう ^{しょう} が ^が く ^く ぶ 小 ^小 学 ^学 部 ^部 | 10:20~ |
| | | ちゅう ^{ちゅう} が ^が く ^く ぶ 中 ^中 学 ^学 部 ^部 | 10:50~ |
| | | こう ^{こう} とう ^{とう} ぶ 高 ^高 等 ^等 部 ^部 | 11:15~ |

◆所^{しよ}見^{けん}のあ^あった方^{かた}にのみ、各^{かく}健^{けん}康^{こう}診^{しん}断^{だん}の結^{けつ}果^かのお知^しらせを^をお渡^{わた}し^して^てい^いま^ます。

◆お知^しらせを^をも^もら^らった^らら、速^{すみ}やかな受^{じゅ}診^{しん}と報^{ほう}告^{こく}書^{しょ}の提^{てい}出^{しゅつ}を^をお願^{ねが}い^いた^たし^しま^ます。



新型コロナウイルス



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

家庭での手洗いのタイミングは？

- 帰宅時
- トイレ使用後
- 食事の前後
- 咳やくしゃみ・鼻をかんだ後
- みんなが使うものに触ったあと

◆タオルは共用せず、毎日交換することが望ましいです。

◆生活のなかで無意識に、自分の眼・鼻・口に触れてしまうことはよくあります。接触感染防止のためにも、こまめな手洗いを徹底しましょう。

健康観察について

いつもお忙しいなか、毎日の健康観察を続けてくださり、ありがとうございます。子供が感染する場合、家庭内感染であることが多いと言われています。子供と共にご家族も引き続き、感染症対策の徹底をよろしくお願いいたします。

- ★ 家族や身近な人がPCR検査を受けた等、その他健康状態について気になることがあれば、学校までお知らせください。
- ★ 家族や身近な人に感染が疑われる方がいる場合、風邪症状や腹痛、下痢が見られる場合も無理せず、自宅で休養するようにしてください。

充分な＜睡眠・食事・運動＞を意識し、疾病に対する抵抗力を高める生活を心がけていきましょう！

新型コロナウイルスの流行に伴い、体調に関して、ご家庭に連絡することがあります。

★ 日中、学校からご家庭に連絡が取れるようにご協力をお願いします。

マスクの使用について

- 外出から帰宅まで（食事・運動の時、どうしても着用できない場合は除く）、マスクは鼻と口を覆って着用させてください。
- 校内でマスクを汚してしまったりしたときのため、予備のマスクを準備しましょう。
- マスクのフィルターには病原体が付着している可能性があるため、使用中は触らないようにしましょう。

マスクの使用、耳が痛い！

ひと工夫して、耳の痛みのストレスから解放！すでに実践されているご家庭もあると思いますが、ご紹介させていただきます。



このようにマスクのひもに輪ゴムをくくりつけることで、耳にひもをかけずにマスクを使用することができます。

装着するときはかぶるように装着する必要がありますが、これで耳の痛みのストレスがなくなります！