

# ほけんだより



金沢小学校  
保健室  
R5.6.1

6月は梅雨の時期です。梅雨入りすると、どんよりとした天気が続く雨も多くなります。じめじめとした気候のせいで、気分までくもりがちです。

こんなときは、ちょっとした不注意が大きなけがや病気につながります。保健室でも、体調がよくない人やけがで来室する人が増えています。

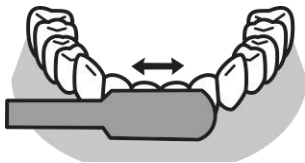
外から帰ったら「手洗い・うがい」をして、雨雲をふき飛ばすくらい、元気に過ごせるようにしましょう!!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯みがきすることで虫歯や歯肉炎を防げるのはもちろんですが、歯が元気だと身体全体も元気になっていきます。毎日の歯みがきをしっかりと、ピカピカな歯を目指しましょう。

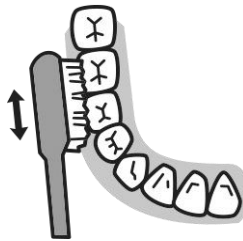
## みがきのこしがないように、じょうずにはみがき!

まえばのそとがわ



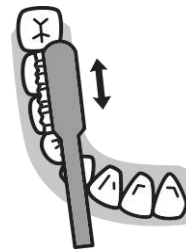
ブラシをよこにこまかくうごかします

おくばのそとがわ



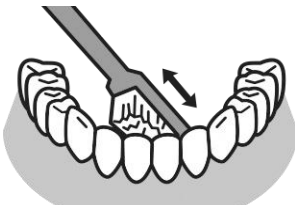
よこに  
こまかくうご  
かします

かみあわせ



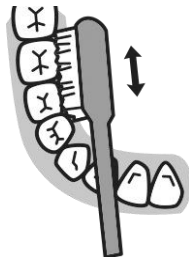
みぞにたい  
してまっすぐ  
にあててこま  
かくうごかし  
ます

まえばのうちがわ



はのすきまにそって、  
たてにうごかします。

おくばのうちがわ



おくまでしっ  
かりとどくよ  
うにみがきま  
す。



# 新型コロナウイルス感染症について

5月8日（月）より、「新型コロナウイルス感染症」が5類に移行し、学校生活が大きく変わっています。「すぐーる」でも配信させていただきましたが、内容を確認していただき、ご不明なことがありましたら学校までお知らせください。

## ■新型コロナウイルス感染症における療養報告書

インフルエンザ同様、新型コロナウイルス感染症の療養が終了し、学校に登校する際に、必要になります。ご家庭で記入をしていただき、学校に提出してください。

千葉市立 \_\_\_\_\_ 学校長 様

保護者が記入

### 新型コロナウイルス感染症における療養報告書

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 児童生徒名 \_\_\_\_\_

新型コロナウイルス感染症の陽性判明をうけ療養中のところ、下記経過のとおり症状が軽快し、出席停止期間の基準1～3を全て満たす状態に回復したことを報告します。

よって、\_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日より登校します。

記

発症日を記入してください

チェックを忘れずにいれてください

チェック	出席停止期間の基準	
1	発症日（発症した日・無症状の場合は検体を採取した日）を「0日」とし、翌日から数え5日を経過している。 ⇒日を記入してください。 発症日： _____ 月 _____ 日（0日）	
2	症状が軽快した後、1日（24時間）経過している。 軽快…解熱剤を使用せず熱が下がっている、呼吸器症状が改善している等	
3	登校しても活動できる状態に症状が回復している。	

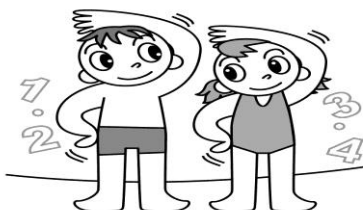
上記のとおり相違ありません。

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

保護者氏名 \_\_\_\_\_

# プールがはじまります

6月7日からプールの学習が始まります。安全で楽しくプールに入れるように、体の調子を整えておきましょう。



### 【前の日にすること】

- 手と足のつめを切る
- 耳そうじをする
- 早く寝て、睡眠をしっかりとる

### 【当日にすること】

- 朝ごはんをしっかりと食べる
- トイレにしておく
- 健康チェックをする

### 【チェックポイント】

- 熱はないか
- 顔色はわるくないか
- じゅくじゅくした怪我はないか
- 下痢はしていないか
- 目、耳、鼻、のど、皮膚に異常はないか

★1つでもあてはまる人は、プールに入るのをひかえましょう。目や耳などの病気がある人は、水泳学習の前に病院でみてもらい、治しておくようにしましょう。