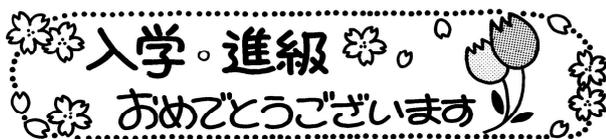


保健だより 4月号

令和2年 4月
前高特 保健室



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大が心配される中、新年度がスタートしました。1ヶ月近くの臨時休業と春休み、そして

また休校とまだまだ日常生活に戻らない不安があると思います。体と心のリズムを保つのも大変でしょう。しかし、一つ一つ出来ることを着実に実践して、自分自身の健康を保っていきたいものです。

しつかり刻もう朝の生活リズム



《保護者の方へお願い》

～感染予防・拡大防止のために～

(新型コロナウイルス(COVID-19)の感染対策について)

「家庭で行う健康観察の記録表」を活用し、毎日の健康チェックをお願いします。登校日には、担任に提出をしてください。休日にも健康チェックと行動の記録をお願いします。



★家庭で気をつけること

- ・帰宅後、食事前、トイレの後等に、必ず石けんによる手洗いを行いましょう。(ペットなどの動物とふれ合った後も必ず石けんによる手洗い行いましょう。)
- ・咳エチケットを守りましょう。
- ・不要不急の外出を控えましょう。
- ・バランスの良い食事をとり、十分な睡眠を確保して、免疫力を高めましょう。
- ・部屋の換気をこまめに行いましょう。

★登校するにあたりお願い

- ・毎日清潔なタオルやハンカチを持たせてください。
- ・可能な範囲で、登校時にはマスクを持参・着用してください。
- ・こまめな水分補給のため、お茶や水などが入った水筒を持たせてください。
- ・発熱や風邪症状がある場合は、無理をせずに休んでください。学校を欠席する場合は、必ず保護者が学校へ連絡をしてください。

* 新型コロナウイルス(COVID-19)を発症した場合は、治癒するまで出席停止となります。

《健康診断について》

休校措置に伴い、4月に計画していた定期健康診断が実施できなくなりました。健診日程が決まりましたら、後日改めて連絡します。その際には、健康調査票や運動器検診問診票等の書類を配布します。運動器検診問診票はお子さんと一緒に動作を確認しながら記入してもらいます。



《定期薬の備蓄について》

定期薬を内服している人は、学校で3日分の災害時における備蓄薬として保管しますので、書類と薬を一緒にして提出してください。

《独立行政法人日本スポーツ振興センターについて》

**学校管理下でケガをしたとき
災害共済給付金
を利用できます**

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡ししますので、治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。

学校の管理下とは？
授業中、運動会、遠足、部活動、
修学旅行、林間学校、水泳指導、
休み時間、登下校中 など

福祉医療券をお持ちの場合、福祉医療券を使用せず、一度ご自分で3割負担をしていただきます。申請後に、負担なされた3割分とお見舞い金が振り込まれます。

ご不明な点は、

担当 保健室 上原

までお問い合わせください。



《ストレスと上手につき合おう》

毎日学校に登校している日常と違い、長い不要不急の外出を抑えている生活を送っているため、ストレスがたまっていませんか？今の生活がいつまで続くのか、見通しがつかないから余計不安になり、ストレスがたまってしまいますね。

カラダを動かすと気持ち良いですよ。

まず、出来る範囲でカラダを動かしてみましよう。

**家のお手伝い、なわとび、公園に散歩、
入浴後やテレビ・ゲームの後のストレッチ…**

