

ほけんだより

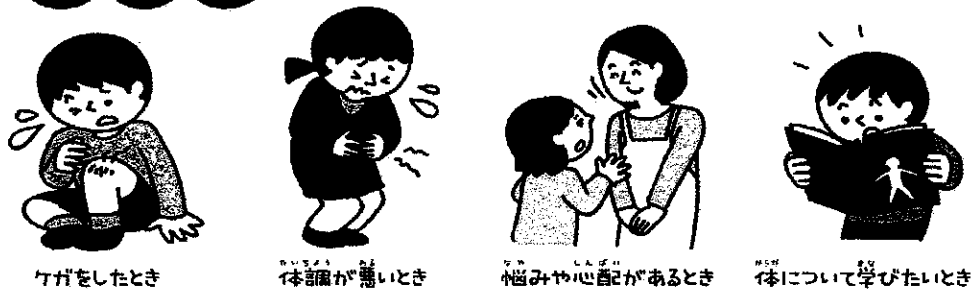
おうちの人と読みましょう

市川市立富美浜小学校
保健室
令和2年4月7日(火)

ご入学・ご進級おめでとうございます。
今年度も元気いっぱい楽しい日々を送り、素敵な1年にしていきたいです。

ほけんだよりは、みなさんが健康で楽しい学校生活を送れるようにと願いをこめて作っています。みなさんに知ってほしい保健情報や、ご家庭へのお願いなどをのせていくので、ぜひおうちの人と一緒に読んでくださいね。

保健室はこんなときに来てください



保護者の皆様へ

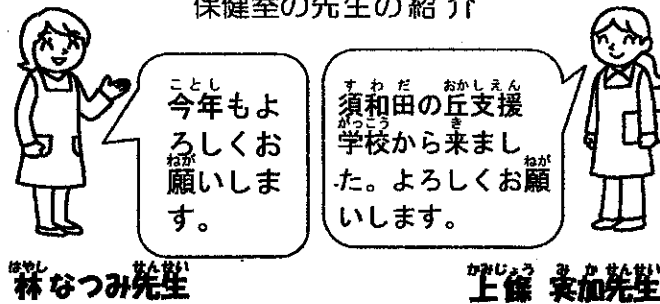
休校に伴い、健康診断の日程も変更を余儀なくされています。

大変ご迷惑をおかけしますが、健康診断の日程は決まり次第お便り等でお知らせいたします。

また、毎年始業式の日配付していた2~6年生の保健関係書類は後日お配りします。

今後も急な変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

保健室の先生の紹介



校医の先生をみなさんの心と体の健康のため、さまざまな面からサポートしていただきます。お会いしたらきちんとあいさつをしましょう。

内科

- 小林 正貴 先生 (小林医院)
- 今井 滋 先生 (いまいクリニック)
- 古谷 徹 先生 (ふるや内科クリニック)
- 山中 ゆか 先生 (医聖よろずクリニック)

眼科

- 小山 秀康 先生 (南行徳眼科)

耳鼻科

- 齊藤 達矢 先生 (妙典さいとう耳鼻咽喉科)

歯科

- 大矢 哲雄 先生 (おおや歯科)
- 平田 康博 先生 (平田歯科)
- 柴田 のりのぶ 典信 先生 (みなとデンタルクリニック)

薬剤師

- 芦田 康行 先生 (芦田薬局)

ほけんしつを++利用するとき

約束を守って上手に利用しよう



はじが始まります 健康診断は、自分の成長や健康について考える大切な時間です。静かに受けるようにしましょう。



からだの成長のようすがわかります



目は十分見えているかな?



目の病気や異常はないかな?



耳・鼻・のどの病気や異常はないかな?



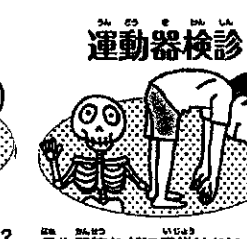
耳は十分聞こえているかな?



心臓の病気や異常はないかな?



からだに病気や異常はないかな?



骨や関節などに異常はないかな?



むし歯はないかな? 歯ぐきやかみ合わせには異常はないかな?



腎臓の病気や糖尿病の疑いはないかな?

文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内にある岡山県教育委員会のマスクの作り方を載せています。

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

「子供の学び応援」「マスクの作り方」から検索もできます。

平面マスク以外も立体マスクやジャバラマスクなどの作り方や型紙も載っているため、ぜひ参考になさってください。

布マスクの洗い方

(参考) 文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内動画より

用意するもの

衣料用洗剤・清潔なタオル
 大き目の桶（風呂桶ぐらいの大きさ）・洗濯バサミ
 （汚れが気になる場合は、塩素系漂白剤・台所用手袋も用意します）

- ① 桶に水と衣料用洗剤を入れ、軽く混ぜて溶かします
 （水2Lに対して0.7gぐらいが目安）
- ② 洗剤の中にマスクを入れて10分待ちます
- ③ 10分後に軽く押し洗いをしましょう
 ポイントはもみ洗いはしないこと（繊維をいためる可能性があります）
- ④ 洗い終わったら、桶の洗剤を飛び散らないように流します
- ⑤ 桶に水道水をためて、マスクの洗剤をすすぎます
- ⑥ 十分すすげたら水気を切ります



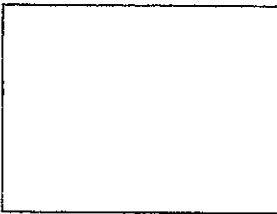
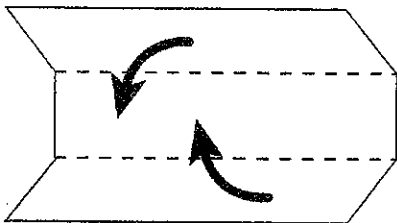

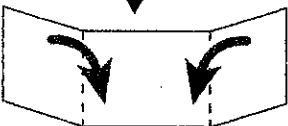
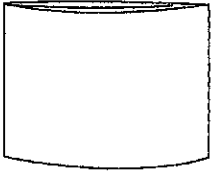
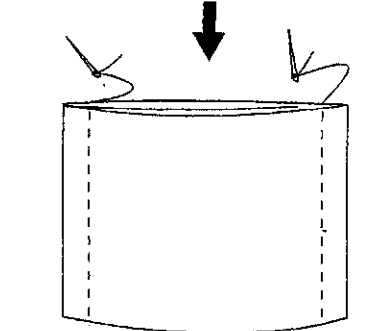
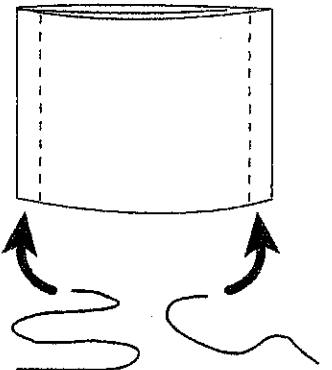
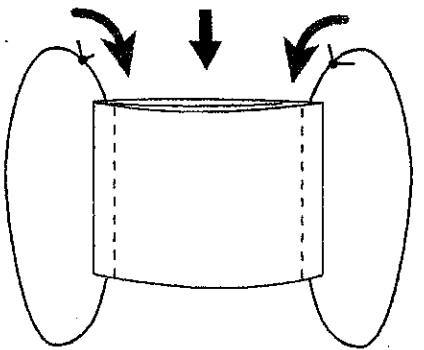
汚れが気になる方は塩素系漂白剤を使いましょう その際は、台所用の手袋をはめてください

- ⑦ 塩素系漂白剤を桶に入れます（水1Lに対して15mlぐらいが目安）
- ⑧ その中にマスクを10分浸します
- ⑨ 10分経ったら、桶の漂白剤を飛び散らないように流します
- ⑩ 桶に水道水をためて、マスクの漂白剤をたっぷりの水ですすぎます
 漂白剤がしっかり落ちるようにもう1回水道水をためてすすぎます
- ⑪ 桶から出したら、タオルに挟んでたたいて水気をとります
- ⑫ 水気がなくなったら、陰干しで自然に乾燥させましょう

■手作りマスクの作り方 (平面タイプ)

【材料】

- ガーゼ生地（布目の細かい布）（約40cm×約30cm）×1枚
- ゴムひも（約32cm）×2本
- ※ゴムひもは装着時に顔とマスクの間にすき間ができない長さにしてください。

- ①  ①約40cm×約30cmの大きさの布を用意します。
- ②  ② 3等分の位置で上下を内側に折りたたみます。
- ③  ③ 布が3重になった細長いものができます。
- ④  ④ 3等分の位置で左右を内側に折りたたみます。
- ⑤  ⑤ マスクの大きさのものができます。
- ⑥  ⑥ ゴムひもを通す部分を作ります。左右の1cm～1.5cm内側を縫います。
- ⑦  ⑦ 縫い付けた部分にゴムひもを通してゴムひもの両端を結びます。
- ⑧  ⑧ ゴムひもの結び目をマスクの中に移動させると完成です。