

ほけんだより

市川市立二俣小学校
保健室
令和2年5月吉日



二俣小のみなさんこんにちは。あらためまして、ご入学・ご進級おめでとうございます。昨年度末より新型コロナウイルスによる心配が続いており、休校も延長になってしまいました。1日でも早くおだやかな日々が訪れるよう、みなさん一人一人が予防に努めましょう。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保健情報をお知らせしたり、ご家庭へのお願いをのせたりしていきます。おうちの人とぜひ、読んでくださいね。1年間よろしくお願ひします。



内科

- 佐伯 秋央先生 (原木医院 328-8877)
- 野口 知志先生 (野口クリニック 320-5100)

眼科

- 佐賀 正道先生 (市川シャポー眼科 326-1294)

耳鼻科

- 佐多 由紀先生 (原田耳鼻咽喉科医院 370-1275)

歯科

- 竹川 文弘先生 (あいしん歯科クリニック 327-4461)
- 鈴木 将之先生 (鈴木歯科クリニック 327-3811)

薬剤師

- 藤川 浩也先生



毎年春に行っている学校医検診は、新型コロナウイルス感染症のまんえん防止のため、秋以降に実施することになりました。日程については、秋に再度お知らせいたします。またその他の健康診断につきましては、休校明けに日程をお知らせいたします。

こんにちは、保健室の吉原亜美です。二俣小のみなさんが元気で楽しい学校生活を送れるようお手伝いします。今年度もよろしくお願ひします。

みなさんお元気ですか？学校がお休みになってから早くも2か月がたちました。毎日当たり前のように通っていた学校に行けなくなり、毎日当たり前のように遊んでいた友達に会えなくなり、悲しい気持ち、寂しい気持ち、いらいらする気持ち・・・みなさんの心には今たくさんモヤモヤがあると思います。また、その不安や心配な気持ちから眠れなくなったり、おなか痛くなったり、食欲がなくなったりと体に症状が出てしまっている人もいられるかもしれません。でも、この状況はずっとずっと続くわけではありません。いまでできること(予防・規則正しい生活)をしっかりと行い、一緒に乗り越えていきましょうね。ただ、不安な気持ちや心配な気持ちはそのままにしておくのではなく、だれかに話できるとすっきりしますよ。まずはおうちの人に相談してみましょ。ほかにも子どもがかけられる電話相談の場所をしょうかいします。1回でつながらないこともあるかもしれないので、何度かかけなおしてみてくださいね。

チャイルドライン：フリーダイヤル (0120-99-7777) 毎日 午後4時～午後9時
保護者の皆様も何かお困りのことがありましたら、学校までご連絡ください。





～いまでできること～

☑規則正しい生活を送り、めんえき力をアップしよう!!

※めんえき力とは、ウイルスから体をバリアする力のことを言います。

◎げんきカードを記入して、規則正しい生活リズムを身に着けよう!



※アウトメディアとは、テレビ・ゲーム・スマートフォンなどのメディア機器を使わない時間を持つということです。

☑感染予防をしっかりと! 正しく行い、予防効果を高めよう!

◎手洗い ※あわあわ手洗いのうたにあわせてやってみよう! できたら2回くり返そう!

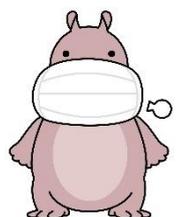
<p>①手をぬらし、石けんをとり、あわだてます。</p>	<p>②手のひら、手のこ</p>	<p>③指先やつめの間</p>	<p>④指の間や、親指</p>
<p>⑤親指</p>	<p>⑥手首</p>	<p>⑦水でよく洗い流します。</p>	<p>⑧清潔なハンカチでふきましょう。</p>

～保護者のみなさまへ～

✿マスクについて✿

国より、児童1人につき1枚のガーゼマスクが配付されました。学校で点検を行って配付していますが、万が一不備がございましたら、5/15日までに学校へご連絡ください。また、5月中にもう1枚配付される予定とのことです。届き次第、配付させていただきます。マスクの洗い方については、下記に載っておりますので、ご確認ください。

- YouTube から「布マスクをご利用のみなさまへ」で検索
- <https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRo74o>



その他、保健関係で何かご不明な点や心配な点、学校が始まる前に相談しておきたいこと、困っていること等ございましたら、お気軽に保健室 吉原までご連絡ください。