

# ほけんだより 4



令和2年

青梅市立吹上小学校 保健室

入学・進級おめでとうございます

新しい1年のスタートです。環境が変わると疲れも出やすくなりますが、元気に過ごす秘訣は「早寝早起き・朝ごはん」。栄養をとってしっかり休憩時間を作りましょう。保健室はみなさんの元気のサポートをしています。年間よろしくお願ひします。



4月のほけんぎょうじ

※今年度予定されていた「健康診断」は全て延期となりました。(内科・歯科・眼科・耳鼻科)

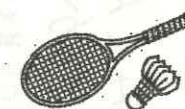
身体測定については、各クラスの状態をみて、担任と相談して実施していきます。

測定時の服装も、体操服には着替えません。

よろしくおねがいします!

保護者の方へ

☆独立行政法人日本スポーツ振興センターについて



学校の管理下で、児童生徒等の災害(負傷、疾病、障害または死亡)が発生したときに、災害共済給付(医療費、障害見舞金または死亡見舞金の給付)を行う制度のことで

授業中や部活動、休憩時間、登下校のときなどに、けがをするなどして医療機関にかかり、初診から治療までの総医療費が5000円以上(健康保険証を使って保護者負担が1500円以上)の場合には、給付の手続きをしますので、お知らせください。

詳しくは、年度当初にお配りした「独立行政法人スポーツ振興センター『災害共済給付制度』のお知らせ ~青梅市教育委員会~」をご覧ください。



学校伝染病にかかった場合には、定められた期間、学校へは出席停止となります(欠席扱いにはなりません)。医師から学校伝染病と診断された場合には学校へご連絡ください。

今年度お世話になります

○内科医	小林 杏一 先生
○歯科医	三井 博 先生
○薬剤師	榎本 聡太郎 先生



## 新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぎましょう

新型コロナウイルス感染症の発生が、国内でも報告されています。感染予防には、風邪や季節性インフルエンザと同様、一人ひとりの咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。

### ○予防のポイントは手洗いと「咳エチケット」

★流水と石鹸による手洗いをこまめに行いましょう。特に外出後や咳をした後、口や鼻、目などに触る前には手洗いを徹底しましょう。

★くしゃみや咳が出るときは「咳エチケット」

→マスクを着用する、ティッシュなどで鼻と口を覆う、とっさの時は袖や上着の内側で覆う、周囲の人からなるべく離れる

### ○次の症状がある方は相談窓口へ

●風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならない時を含む)。

●強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。  
※高齢の方や基礎疾患のある方は、上の状態が2日程度続く場合

### ○電話相談窓口(コールセンター)

①西多摩保健所(帰国者・接触者相談センター)

☎0428-22-6141 午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

※これ以外の時間は ☎03-5320-4592へ