ほけんだより　６月

R２年６月/深谷市立藤沢中学校　保健室

登校日では久しぶりにみなさんの元気な姿が見られてホッとしました。身体測定ができていませんが、みなさん身長が伸びていましたね！毎日顔を合わせているとなかなか気づかないことですが、それも微笑ましく思えました。

　最近の天気ですが、気温が30度近くまで上がる日があれば、肌寒く感じる日もあります。気温の差で体調を崩さないように気をつけましょう。すでに沖縄では梅雨入りしています。雨の日を有意義に過ごせるよう、室内でできる趣味があるといいですね。

生活リズムを取り戻そう

　３月から続いた臨時休校や不要不急の外出自粛などで、生活のリズムが乱れていませんか？これから少しずつですが日常が戻っていきます。学校での生活も始まりますので、まずは生活習慣を整えていきましょう。

　「早寝・早起き・朝ごはん」はできていますか？課題学習や自主勉強は時間を決めて取り組めていますか？自分の生活を振り返り、学校生活をスタートさせましょう。

　　　　　　　　　　　　　　　　むし歯に気をつけよう！



6月4日はむし歯予防デーです。左の図のように、歯と歯の間や歯と歯肉の境目、奥歯のみぞを特にていねいに磨きましょう。

まだ歯科健診の日程は決まっていませんが、行う予定です。その日までしっかり歯みがきをして、むし歯や歯肉炎にならないようにしましょう。

新型コロナウィルス感染症予防について

６月１日より学校が再開いたします。新型コロナウィルス感染症予防のために今できることを一人一人がしっかり取り組みましょう。ご家庭におかれましても下記のとおり、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【家庭へのお願い】

1. 健康観察表の記入

朝の体温、体調の確認をお願いします。

（保護者の方が必ず確認してください）

※発熱や風邪症状等、体調がすぐれない場合は登校を控えてください。

1. 登校時の持ち物の確認

□ ハンカチを複数枚持参する。

□ 水筒は必ず持参する。

□ マスクを着用して登校する。

（マスクを外したときに保管する袋も用意してください。）

* 学習用品や身に着けるものなど、学校での共用を避けるためにも忘れ物はしないようにしましょう。
1. 早退の連絡

在校中、下記のような症状があった場合は、早退となるため、学校と連絡がとれるようにしておいてください。

1. 家庭での健康管理

帰宅後の手洗い、うがいや不要な外出を控えるなど、帰宅後も各家庭で感染予防や体調チェックを行ってください。早寝早起きやバランスのとれた食事など、規則正しい生活を心がけ、体の抵抗力を高める生活を送ってください。







**【早退の目安】**

**・体調がすぐれない場合**

**（強いだるさ・咳等の風邪症状がある場合）**

**・平熱より１℃以上高い場合**

**【医療機関への対応について】**

**＜新型コロナウイルスに関する様々な相談＞**

**県民サポートセンター　ＴＥＬ：0570-783-770**

**＜疑い事例の場合＞**

**帰国者・接触者相談センター**

**熊谷保健所　ＴＥＬ：048-523-2811**

**◎相談の目安**

**・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合**

**・重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合**

**・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合**

**（埼玉県ホームページより）**

**【次の場合は出席停止になります】**

**・本人または家族が発熱や風邪症状（咳・だるさ・頭痛など）がある場合**

**・本人または家族が新型コロナウィルスに感染または疑いがある場合**

**・感染が心配なため欠席する場合・その他**

**★登校の判断に迷う場合は、学校へ連絡してください。**