

北本市立東小学校  
保健室  
R2.4.8

新年度がスタートしました。入学・進級おめでとうございます。新しいクラス、新しい友達、新しい先生・・・春はたくさんの出会いの季節です。どんな出会いがあるのかドキドキワクワクしますね。

今年度は新型コロナウイルス感染症の関係で、心配事もつきませんが、一人一人ができることから取り組んでいきましょう。



## 新型コロナウイルス感染症を防ぐために・・・

- 帰宅時や食事の前は、**手洗い（流水と石けん）**・うがいをおこない、消毒用エタノールなどで**手指消毒**をしよう。
- 十分な**栄養と睡眠**をとり、**免疫力**を高めよう。
- 咳や発熱等の**症状のある人**に近づかず、**不必要に人混みの多い場所**には行かないようにしましょう。  
**3つの条件（密閉・密集・密接）が同時に重なることを避けよう。**
- 室内の換気を1時間に5分行**おう。空気中のウイルス濃度を下げ、室内が密閉されないように窓を少し開けよう。
- マスクは、**飛沫を防ぐこと**で感染拡大を防ぐ効果は大きいといわれています。人に**直接飛沫がかからないようにマスク**をして、咳やくしゃみをするときは、口と鼻を**タオルやハンカチで覆い**ましょう（**咳エチケット**）。  
**※登校時はマスクの着用にご協力をお願いします。**
- まわし飲みなどせず、コップやタオルの**共有**はしないようにしましょう。



## 毎日の健康チェックカードにご協力をお願いします。

毎朝の健康観察、「毎日の健康チェックカード」へのご記入にご協力をお願いします。2年生～6年生に3月まで配付していた物とは少し様式が変わりました。お間違えのないようよろしくお願いします。体調欄の「有」に○がついた場合は自宅で休養し、体調が万全になってから登校してください。

### 出席停止について

発熱・咳など風邪症状がみられる場合は、出席停止となります。速やかに担任までご連絡ください。



配 配られるもの 提出 提出するもの  
○の中の数字は学年です。書いていないものは全学年です

月	火	水	木	金
		8 始業式・入学式 提出 緊急連絡票・健康調査票	9 ⑥身体計測・視力検査	10 ④⑤身体計測・視力検査
13 ②③たんぼぼ 身体測定・視力検査	14 ①身体測定	15 ①聴力検査・視力検査	16	17 配付 ①⑥結核・運動器検診問診票
20 配付 尿検査 提出 ①⑥結核・運動器検診問診票	21 提出 尿検査一次	22 尿検査予備日	23 ②③④⑤ 聴力	24
27 眼科検診 配付 ①心臓検診問診票	28 提出 ①心臓検診問診票	29	30	1

※スケジュールは変更になる可能性があります。その際は改めてご連絡ください。

○身体測定の日には頭の上で髪を結ばないようにしましょう

○めがねをかけている人は視力検査の日にめがねを持ってきましょう。

○聴力検査の通知は耳鼻科検診と、視力検査の通知は眼科検診と一緒に配付します。

○健康診断の結果は、受診が必要と認められた時に「お知らせ」をお渡しします。学校生活に関わる大切なことですので、通知を受け取りましたら早めに医療機関受診をお願いします。また、受診の結果は速やかに学級担任へ提出ください。



## お世話になる学校医の先生を紹介します



内科 : 林田洋一先生(林田内科医院)  
歯科 : 元本経晶先生 (もとき歯科医院)  
桐月寛郎先生(e-lifeクリニック)

眼科 : 井上孝道先生 (井上眼科医院)  
耳鼻科 : 府川和希子先生(府川医院)  
薬剤師 : 清水和子先生 (なかまる薬局)

## 来る前にひとこと

できれば、授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから、保健室に来てください。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。

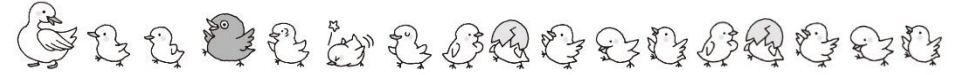


## ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら、保健室へ来てください。



## 保護者の方へ



今まで保健室ではケガ（創傷）をした場合、消毒を使用して手当てを行っていましたが、近年、「傷が早くきれいに治る」と言われている湿潤療法を今年度より行っていきます。

湿潤療法は、うるおい療法ともいわれ、体が本来もっている力「自然治癒力」を最大限に生かす治療法です。傷を早く、きれいに治すためには「傷を乾かさない」ことが大切です。生きている細胞は消毒したり、乾燥させると死んでしまいます。傷が乾燥すると一見治ったように見えますが、実際に傷を乾かすことは、創の治りを遅らせ、傷痕が残りやすくなるのです。そこで東小学校では、今年度より湿潤療法を行うことにしました。保護者のみなさんにも湿潤療法について理解していただきたいと思います。

## あいさつを忘れずに

入退室時はノックやあいさつをしましょう。

失礼します

〇年×組の△△です

ありがとうございました

失礼しました



先生からのお願いです

## 保健室利用 マニュアル



### 1 傷を化膿させないために、水道水でしっかり洗います。

傷口に異物（砂粒やトゲなどの汚れ、細菌の死骸）があるとそこに細菌が繁殖します。そのため、消毒をするよりも水でしっかり洗うことの方が感染予防に効果があります。もし、洗っても傷口に入り込んだ砂や泥が取れなければ、細菌感染症を防ぐためにも医療機関を受診してください。

### 2 保健室では、傷を水道水でしっかり洗い、異物を除去します。その後、傷を保護します。

### 3 次のような傷の場合は、医療機関を受診してください。

- ・大きな傷やなかなか血が止まらないような深い傷
- ・猫や犬など動物にかまれた傷
- ・異物（植物片、魚の骨など）が混入している傷や刃物が汚れていた場合の切り傷
- ・化膿している傷（「傷の周囲が赤く腫れている」「熱を持っている」「痛みがある」など）
- ・大きな水ぶくれができたやけどや低温やけど

※テレビCMなどでも紹介されているハイドロコロイド素材絆創膏（傷から出てくる液体を吸収しゼリーのようなゲル状にするもの）を使う場合は、傷からの湿潤液が少なくなってきたからの使用が望ましいそうです。湿潤液が多い時に貼ると、液がダラダラと垂れて外にあふれ出てしまいます。また、細菌の繁殖を防ぐため、貼りっぱなしにせず傷を洗い、貼り替えることが大切とのことです。

## 継続的な処置はNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなどは、お家でできてください。保健室で行うのは、応急手当だけです。



## 勝手にさわらない

応急手当の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に声をかけてください。使い方を間違えて壊れたりすると、たくさんの方が困ります。



## 使ったら元の位置へ

使ったものは、次に使う人のために元の場所にきちんと戻してください。保健室から借りたものも、使い終わったら返却をお願いします。



## さわがない

大きな声を出したりさわいだりするのはやめてください。体調が悪くて休んでいる人がつらい思いをしないように、配慮をお願いします。

