



北本市立東小学校
保健室
R2.12.24

今年(ことし)はどんな1年(ねん)でしたか？新型コロナウイルス感染症(しんがたかんせんしやうせいまいやう)の影響(えいきやう)で、変わって(かわ)ってしまったこと、我慢(がまん)しないといけないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当(ほんとう)によく頑張(がんば)りましたね。さて、もうすぐ冬休み(ふゆやす)です。1年(ねん)の疲れ(つか)れが出て、体調(たいちやう)を崩(くず)してしまわないように、生活リズム(せいいかつ)を整(ととの)えて、過(す)ごしてください



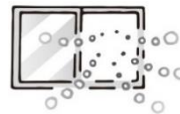
新型(しんがた)コロナウイルス感染症(かんせんしやうたいさく)対策(たいさく)



年末年始(ねんまつねんし)の過ごし方(かた)について

with コロナで迎(むか)える年末年始(ねんまつねんし)。クリスマスやお正月(しやうがつ)など、児童(じやう)のみなさんにとっては楽しい行事(ぎやうじ)が続(つづ)く季節(きせう)ですが、冬休み(ふゆやす)中の気(き)をつけるべきポイント(ぽいんと)を今(いま)一度(いちど)確認(かくにん)して、家族(かぞく)みんなで、笑顔(えがた)で新しい年(あたら)しい年(とし)を迎(むか)えましょう。

- ①マスク(まस्क)をつけましよう。
- ②毎朝(まいあさ)、健康(けんこう)観察(かんさつ)を行(おこな)います。
- ③規則(きぎ)正しい生活(せいいかつ)をします。
- ④石けん(せけん)と流水(りゆうすい)を使(つか)ってこまめに手(て)を洗(あら)います。
- ⑤空気(くわい)の入れ替(か)えをします。
- ⑥不要(ふよう)不急(ふきゅう)の外(ぐわい)出(しゅつ)をひかえましよう。



保護者(ほごしや)の方(かた)へ



埼玉県指定診療(さいたまけんしじやんしやう)・検査医療機関検索システム(けんさいりやうきかんけんさくしすてむ)のご案内

新型コロナウイルス感染症(しんがたかんせんしやう)の診療(しやうりやう)ができる医療機関(いりやうきかん)が12月(じふにがつ)より公表(こうひ)されました。右(みぎ)のQRコード(きあーこーど)を読み取り(よみと)り、受診(じゆしん)可能な医療機関(いりやうきかん)が検索(けんさく)できます。いざという時(とき)は御活用(ごかつよう)ください。



発熱(はつねつ)等の症状(じやうじやう)がある場合は、事前(じきん)に予約(よやく)の上(うへ)、受診(じゆしん)してください。

コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状(じやうじやう)はどう違う?

よく似た症状(じやうじやう)が多く、自分(じぶん)では判断(はんぱん)できないことがほとんどです。「体調(たいちやう)が悪いな」と思(おも)ったら、早(はや)めに休(やす)みましょう。

病名と症状(びやうめいとじやうじやう)	せき	熱(ねつ)	倦怠感(けんたいかん)	頭痛(づうとう)	下痢(げり)	のどの痛み(のどのいたみ)
新型(しんがた)コロナウイルス	☹️	平熱(へいねつ)~高熱(こうねつ)	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱(こうねつ)	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱(へいねつ)~微熱(びねつ)	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度(こうひんどう) ☹️ … よくある 😊 … ときどき 😊 … まれに ※無症状(むじやうじやう)の場合(ばあひ)を除(のぞ)く

県のホームページ(けんのかうもぺーじ)が見(み)られない場合は、下記(かき)へお問(と)い合わせください。

【受診・相談センター】

☎048-762-8026

9:20~17:30 (日曜日・祝日除く)

【県民サポートセンター】24時間対応

☎0570-783-770

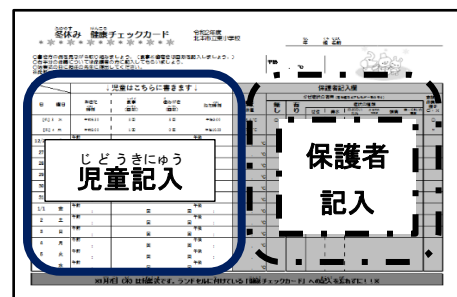
児童(じやう)・御家族(ごかぞく)の方がPCR検査(ぱーしーあーるけんさ)受診(じゆしん)の際は、学校(がっこう) (☎592-2050) へ御連絡(ごれんらく)ください。(ただし、12/28~1/4は、教育委員会(きやういんぎわい)学校(がっこう)教育課(きやういく) (☎594-5563) へ)

保健室(ほけんしつ)からの宿題(しゅくだい)

健康(けんこう)チェックカード

毎日(まいにち)取り組(と)んでいる健康(けんこう)チェックカード(かーど)ですが、冬休み(ふゆやす)中(な)も引(ひ)き続(つづ)き取(と)り組(と)みましよう。

毎朝(まいあさ)体温(たいおん)を測(はか)り、おうちの人(ひと)と健康(けんこう)観察(かんさつ)をして、右(みぎ)側(がわ)はおうちの人(ひと)に記入(きにゅう)をしましませう。児童(じやう)のみなさん(は)、左(ひだり)側(がわ)の生活(せいいかつ)の様子(よす)について記入(きにゅう)をしましませう。



治療(ちりやう)を済(す)ませましよう



健康(けんこう)診断(しんだん)で「受診(じゆしん)のおすす(す)め」をもらっ(と)った人(ひと)の中(なか)で、まだ病院(びやういん)へ行(い)ってない人(ひと)は、冬休み(ふゆやす)中(な)に、予約(よやく)をとり、病院(びやういん)へ行(い)きましよう。

なお、健康(けんこう)診断(しんだん)の結果(けつが)、何(なん)らかの異常(いじやう)の疑(うたが)いが見つ(み)つかった人(ひと)には、す

でにお手紙(てがみ)をお渡(わた)ししてまいます。学校(がっこう)の健康(けんこう)診断(しんだん)はスクリーニング検査(けんさ)といっ(い)って、疑(うたが)わしいものを見(み)つけ出(だ)す検査(けんさ)です。病院(びやういん)へ行(い)った結果(けつが)、異常(いじやう)なしと診断(しんだん)される場合(ばあひ)もあ(あ)ります。予(あ)りま(ま)ご承(しょう)担(たん)ください。



年末年始 桶川北本伊奈地区休日当番医表

※医療機関に電話で確認の上、受診してください。



12月27日	日	ベニバナファミリークリニック	内/小/消内/皮/外	桶川市下日出谷 954-5	048-787-0002
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室 9419	048-721-3692
		青木クリニック	内/循/呼/小	北本市中央 2-59 平井ビル 3F	048-592-1033
29日	火	いけだファミリークリニック桶川	内/小	桶川市坂田東 2-3-1 フレスポ桶川	048-788-1167
		埼玉県央病院	内/外	桶川市坂田 1726	048-776-0022
		さくらこどもとおとな診療所	内/循/小	北本市栄 7-1-27-102	048-591-2088
30日	水	埼玉県央病院	内/外	桶川市坂田 1726	048-776-0022
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室 9419	048-721-3692
		鈴木医院	内/小	北本市中丸 8-257	048-592-1313
31日	木	埼玉県央病院	内/外	桶川市坂田 1726	048-776-0022
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室 9419	048-721-3692
		檜原医院	内/胃腸/肛門	北本市東間 7-242	048-542-6582
1月1日	祝	埼玉県央病院	内/外	桶川市坂田 1726	048-776-0022
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室 9419	048-721-3692
		あさと医院	内/小	北本市宮内 3-1	048-542-2629
2日	土	埼玉県央病院	内/外	桶川市坂田 1726	048-776-0022
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室 9419	048-721-3692
		南福音診療所	内/小	北本市緑 4-148	048-591-7191
3日	日	ベニバナファミリークリニック	内/小/消内/皮/外	桶川市下日出谷 954-5	048-787-0002
		埼玉県央病院	内/外	桶川市坂田 1726	048-776-0022
		山崎医院	小/内	北本市西高尾 5-233	048-591-2244

定期健康診断結果

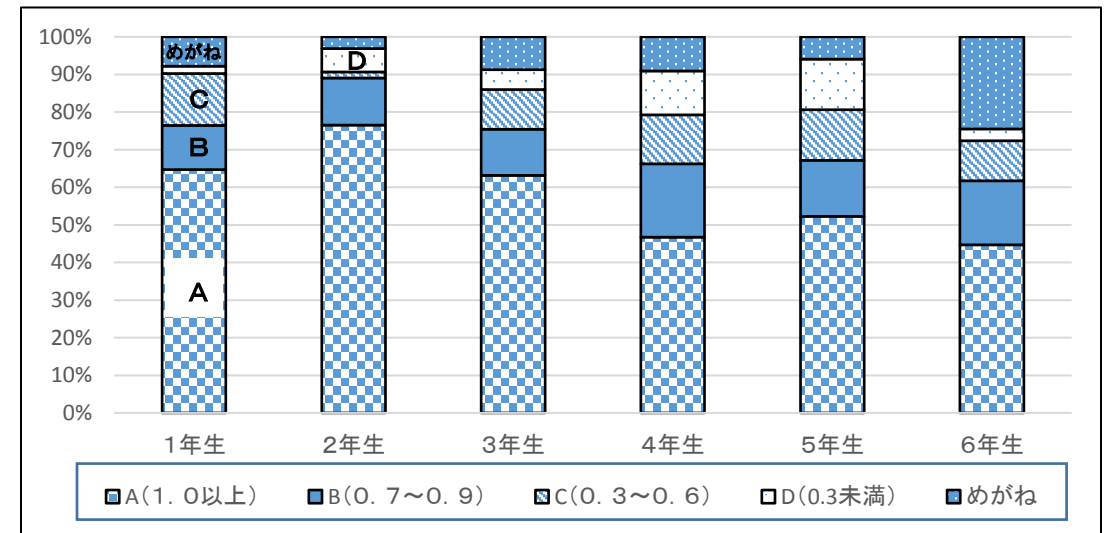


【身体計測】

	身長平均(cm)				体重平均(kg)			
	男子平均	6月より	女子平均	6月より	男子平均	6月より	女子平均	6月より
1年生	119.0	0.9	117.5	1.2	23.6	0.7	23.0	0.7
2年生	125.3	1.0	123.3	1.1	27.6	1.0	25.0	0.6
3年生	130.6	1.1	131.0	1.3	30.7	1.0	28.5	0.6
4年生	137.0	1.1	135.8	1.5	36.1	0.9	33.4	1.1
5年生	141.0	1.3	143.1	1.4	38.7	1.2	36.8	1.0
6年生	149.2	1.5	147.9	1.2	42.4	1.3	40.3	1.2

あゆみの中に9月に実施した結果を入れました。お子さんと一緒に確認してください。

【視力検査】



学校の視力検査では、左右いずれかの視力がB（0.9未満）以下の児童にお手紙を渡しています。今年は全校で171人の児童へ受診のお知らせを配付しました。学校が休みになると、お子さんがスマホ・ゲーム・テレビ・・・などに触れる機会が増えるかと思えます。御家庭で、「1日1時間」や「30分やったら、一度休憩する」など利用のルールについての確認をお願いします。

【むし歯の治療状況について】

前回のほけんだよりも掲載しましたが、今年度は歯科健診で94人のむし歯が見つかり、治療のおすすめのお手紙を渡しました。続々と治療完了の報告が、保健室に届いてきています。

その中でも、なんと**3年2組は全員がむし歯の治療を完了しました！！**

保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。

まだ歯医者さんへ行ってない人は、一度、歯医者さんで相談してみてください。

