



季節は冬になり、とても寒くなってきました。かぜが流行する季節です。冬休み中は、生活リズムを崩さないように心掛け、1年間頑張った体をいたわりながら、心と体を大切に過ごしましょう。

2020年も、もうわずか。今年はどうな1年でしたか？お子さんと一緒に振り返ってみましょう。



12月の保健目標：心の健康に目を向けよう！

ストレスたまっていませんか？

心のSOSは気が付きにくいので、意識してストレス解消方法を試してみましょう。

自分に合ったケア方法を探してみよう！

体を動かす

家族や友人と話す

部屋の掃除をする

早寝早起き

心地よい音楽を聴く

新鮮な野菜や果物を食べる

楽な姿勢を取る



財団法人日本学校保健会より

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日はダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



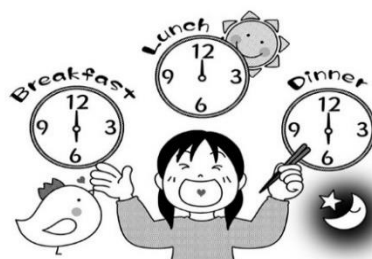
カラダを動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



1. 保健室前掲示板を活用した新型コロナウイルス感染予防の紹介

今年度の保健室前掲示のテーマは「新型コロナウイルス感染症予防」です。新型コロナウイルス感染症の説明や日常生活で感染防止に気を付けることなどをまとめ、下記のように掲示しました。児童生徒が立ち止まって見てくれると、とても嬉しい気持ちになります。

手洗いの洗い残しのある部分(指の間や指先など)についての紹介

新型コロナウイルス感染症の説明や感染予防についての説明



手洗いの手順表。学校の手洗い場にも同様の物を掲示

マスクの着用や人との距離(ソーシャルディスタンス)の紹介

2. コロナ禍における検診中の様子

- 日頃からソーシャルディスタンスの練習をしていたので、検診で順番を待っている間も間隔をとって整然と並んでいました。
- 検診の前後はマスクを付け、検診直前にマスクを外すことができました。
- 眼科検診では、通常は医師が行う「目の下を押さえて目を開ける動作」を児童生徒が自らできるように、教室で事前に練習(「あかん ベー」)を行い、検診をスムーズに受けることができました。
- フェイスシールド着用の歯科医の前でも動じることなく、口を開けることができました。

3. 「検診結果通知書」の配付について

今年度の検診は、12月9日(水)の耳鼻科検診(中・高)で、終了となります。保護者の皆様には、下記の2点をお願いします。



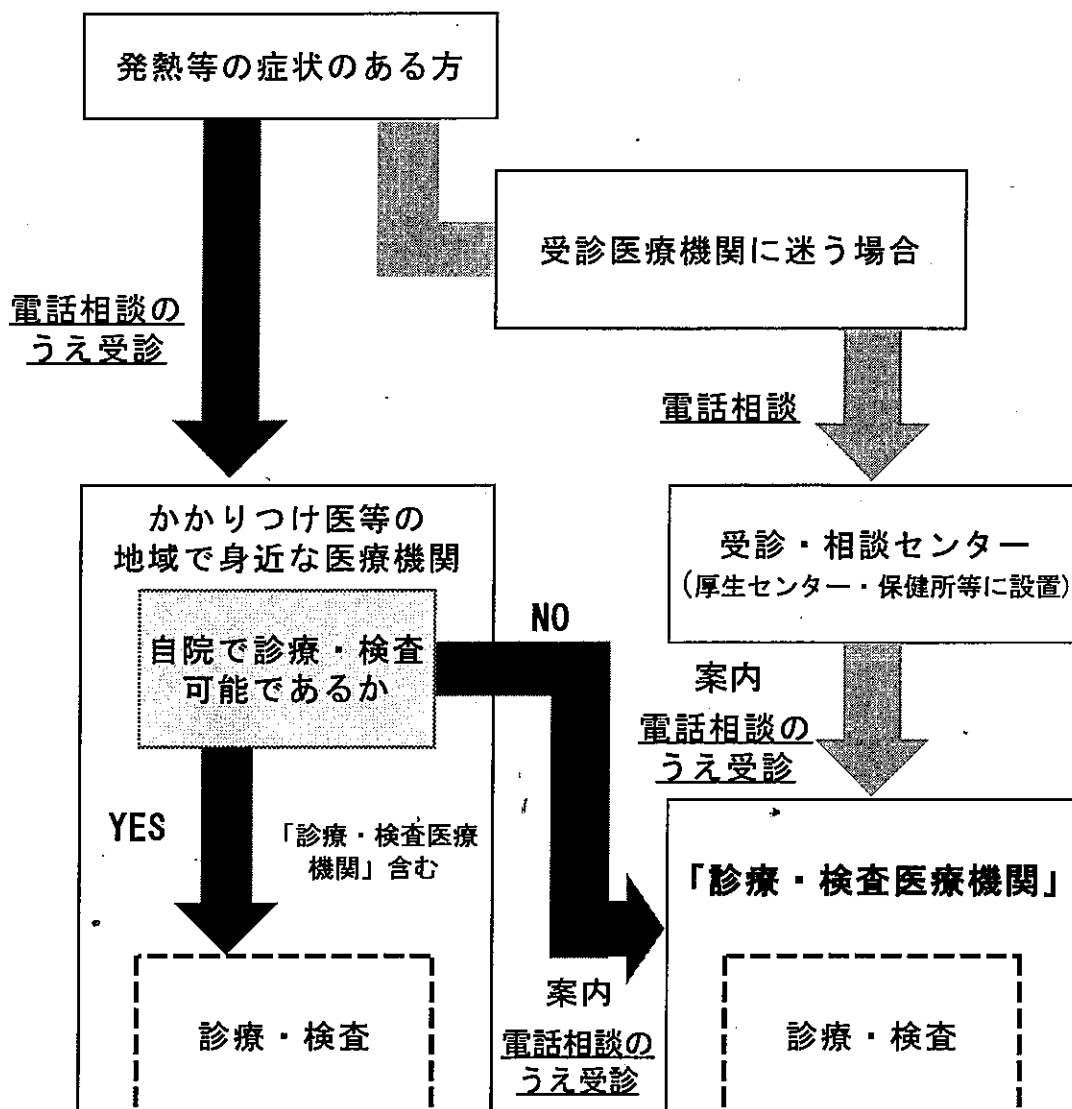
- ・ 検診の結果が記載されている「検診結果通知書」を、随時配付しています。治療等が必要な場合は、早めに医療機関を受診し、3学期始めにご提出ください。
- ・ 検診当日に欠席された場合、学校医の病院で検診を受けることができます。希望される場合は、担任にお伝えください。後日、担任から検診の日時をお知らせします。

4. 外来診療体制の変更について(別添あり)

県からインフルエンザ流行に備え、外来診療体制を変更するお知らせが来ています。発熱等の症状がある場合は、下記のようにお願いします。

- 1) まずは「かかりつけ医」等の身近な医療機関に電話で相談してください。
- 2) 相談する医療機関に迷う場合は、厚生センター・保健所等に設置された「受診・相談センター」に電話で相談してください。※電話番号は別添参照

<インフルエンザ流行に備えた外来診療体制図> (令和2年11月9日(月)~)



受診・相談センター	電話番号
新川厚生センター	0765-52-2647
新川厚生センター魚津支所	0765-24-0359
中部厚生センター	076-472-0637
高岡厚生センター	0766-26-8414
高岡厚生センター射水支所	0766-56-2666
高岡厚生センター氷見支所	0766-74-1780
砺波厚生センター	0763-22-3512
砺波厚生センター小矢部支所	0766-67-1070
富山市保健所	076-461-7511

※夜間・休日は、メッセージにより緊急電話番号をご案内します。