



ほほえみ No.1



令和2年4月7日
横浜市立東戸塚小学校
保健室

ご入学、進級おめでとうございます。新型コロナウイルスの影響でいつもよりお休みが多くなっていますが、どのように過ごしていましたか。

もう少しお休みが続くことになりました。手洗い、うがいをしっかり行い、生活リズムを整え元気に過ごせるようにしましょう。

今月の保健目標は、「自分のからだについて知ろう」です。毎朝、体温を測ることも自分の体について知ることです。忘れずに測りましょう。



保健室の紹介

けがをした時や、急に具合が悪くなった時、困ったことがあった時には来てください。



先生に言ってから来るようにしましょう。



保健室では静かにしましょう。



保健室には、飲み薬はありません。必要な時は先生とお家の方とで相談し、家から持ってきてきましょう。



保健室では、ケガをした日の手当てのみ行います。そのあとは、お家で様子を見て手当てをしてください。



朝の検温・健康観察のお願い

●新型コロナウイルス感染症が国内で発生しています。お子さんの健康と安全を守るため、引き続き、ご家庭で毎朝検温と健康観察を行うようお願いいたします。37.5℃以上の発熱がある時、体調が悪い時には、登校を控え、安静にして様子を見てください。また、学校で具合が悪くなってしまった時は早退になります。お子さんだけで帰宅させることはできませんので、できるだけ早くお迎えに来てください。ご協力をお願いいたします。

ただしくはかろうたいおん



①わきのくぼみに
体温計をはさみます

ポイント

わきがぬれているときは、ふきましよう。食事・運動・入浴のあとは30分たってから測るようにしましょう。



②反対の手で
しっかり押さえませす

ポイント

わきにすき間があかないように、腕をぴったりとつけましょう。途中で動いたりずれたりしたときは測りなおします。



がっこうの紹介

今年度お世話になります。

主に検診、検査でお世話になります。

病院の場所など、詳しくお知りになりたい場合は、養護教諭までお問い合わせください

ないか 内科	こばやし 小林	まさと 真人	せんせい 先生
しか 歯科	たけなが 竹長	ひろし 博史	せんせい 先生
がんか 眼科	あんどう 安藤	きょうこ 匡子	せんせい 先生
じびか 耳鼻科	さとう 佐藤	ひろひさ 博久	せんせい 先生
やくざいし 薬剤師	きのした 木下	えつこ 絵津子	せんせい 先生

戸塚区舞岡町809

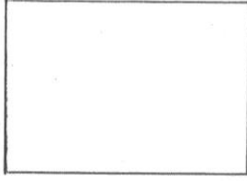
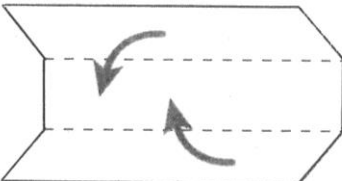
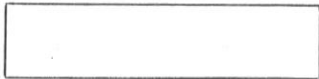


戸塚区平戸町494-2 EGNハイツ

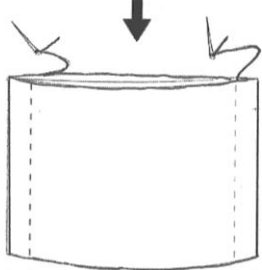
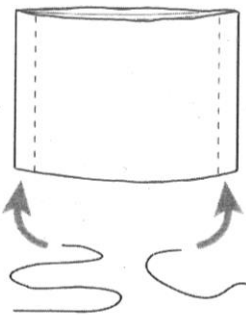
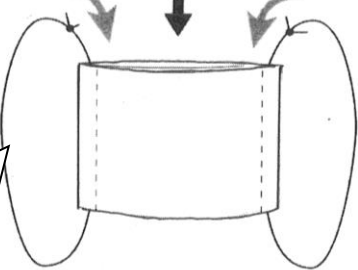
戸塚区吉田町112-2

戸塚区汲沢 1-10-46 踊場メディカルセンター

手作りマスクの作り方(平面タイプ)

材料 ガーゼ生地(約40cm×30cm)1枚 ゴムひも(約32cm)×2本

- ① 
① 約40cm×約30cmの大きさの布を用意します。
- ② 
② 3等分の位置で上下を内側に折りたたみます。
- ③ 
③ 布が3重になった細長いものができます。
- ④ 
④ 3等分の位置で左右を内側に折りたたみます。
- ⑤ 
⑤ マスクの大きさのものができます。

- ⑥ 
⑥ ゴムひもを通す部分を作ります。左右の1cm~1.5cm内側を縫います。
- ⑦ 
⑦ 縫い付けた部分にゴムひもを通してゴムひもの両端を結びます。
- ⑧ 
⑧ ゴムひもの結び目をマスクの中に移動させると完成です。

ゴムひもの長さはつけた時に顔とマスクの間に隙間ができない長さに調節

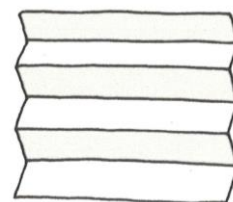


キッチンペーパーで作るマスクの作り方

一回だけの使用なら、キッチンペーパーで作ることもできます。

(材料)
キッチンペーパー、輪ゴム2本

①キッチンペーパーを蛇腹に折ります。



②両端を輪ゴムごとホッチキスで止めます。

