

ほけんだより



保護者の方へ
2022. 8. 25
石崎小学校 保健室

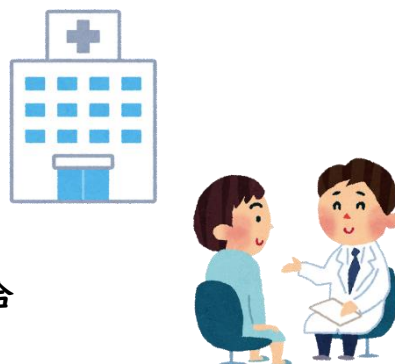
<保護者の方へお願い>

◇登校前に体調チェックと検温をお願いします。

毎日、体調チェックと検温の記入、ありがとうございます。引き続き、集団感染防止のため、家庭での体調チェックと検温をお願いします。

【このようなときは登校できません】

- ◆本人が陽性になった場合
- ◆本人が濃厚接触者になった場合
- ◆同居する家族が陽性または濃厚接触者になった場合
- ◆本人や同居する家族に発熱や風邪症状がある場合



→病院を受診してください。医師の診断で、コロナの疑いがなくなれば登校できます。

登校後も、37.5度以上の発熱があった場合や、体調不良等の改善が見られない場合は、保護者の方にお迎えをお願いします。また、他の児童への感染予防のため、保護者の方にお迎えに来られるまで、第2保健室（家庭室横のスペース）で休養します。速やかなお迎えにご協力よろしくお願いたします。また、早退後は病院を受診してください。

◇持ち物のチェックをお願いします

- ◆ハンカチ・ティッシュ
- ◆予備のマスク（ランドセルに2~3枚入れておいてください。）

毎週火曜日に清潔検査をしています。つめも短く切っておきましょう。

もうすぐ新学期が始まります。全国的に感染力の強い変異株が主流になり、感染に歯止めがかけられない状況が続いています。一人ひとりが行える感染症対策は限られていますが、みんなが確実に対策を行うことで、リスクは大きく減らすことができます。一人ひとりが「うつらない」「うつさない」を意識し、行動しましょう。

マスク着用の目的を理解して、マスクを正しくつけましょう！

マスクは、◆自分が持っている菌を他人に感染させないため、◆感染した人から自分への感染を予防するために着用します。正しい方法で、みんなが着用することで感染予防効果は高まります。子どもたちの様子を見てみると、鼻が出ている子、あごマスクになっている子が少なくありません。ぜひ、ご家庭でもしっかりマスクを着用しているか確認や声かけをお願いします。



※登下校中等、熱中症の危険があるときはマスクを外しましょう。その際は人との距離や会話を控えましょう。

生活習慣を整えて、元気に2学期をスタートしましょう！

夏休みは規則正しい生活が送れましたか？寝る時間が遅くなっている人や、朝起きる時間が遅くなっている人、朝ごはんを食べていない人はいませんか？あと1週間で2学期が始まります。少しずつ規則正しい生活に戻していきましょう！

◆6時半までに起きましょう。

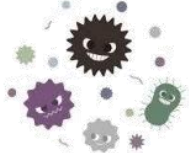
脳が活発に働くまでに2時間ほどかかるそうです。授業が始まるのは8時半なので、6時半までには起きるようにしましょう。

◆1~4年生 9時半までに 5・6年生 10時までに寝ましょう。

1~4年生までの就寝時刻の目安を9時→9時半にしました。小学生に必要な睡眠時間は9時間以上とされています。習い事等で9時に寝るのが難しい人も、9時半には寝るようにしましょう。



ほけんだよい



感染症対策号

2022. 8. 25

感染力の強いウイルスが流行しています。「うつらない」「うつさない」を一人ひとりが意識し、行動しましょう。

◇学校にくる前に毎日熱を測ってきましょう。

毎日、学校にくる前に熱を測りましょう。毎日測ることで、自分の平熱がわかってきます。平熱より高い場合や、体の調子がいつもとちがうと感じたときは、おうちの人に伝えましょう。

◇きそく正しい生活をしましょう。

・早ね早おきをしましょう。

(1~4年生 9時半まで 高学年10時までに寝るようにしましょう。)

・好ききらいをせず、なんでも食べましょう。

・3食しっかり食べましょう。

・テレビやゲームのしすぎに気を付け、からだを動かしましょう。



◇手洗いをしっかりしましょう。(手洗いのポイント)

・石けんを使って、しっかり洗う。

(手の平・手の甲・ゆびの間・親指・つめ・手首)

・流水でしっかり洗い流す。

・せいけつなハンカチでふく。(友達と共有しない)

外から帰ったとき、食事の前、トイレの後、掃除の後などこまめに洗う。



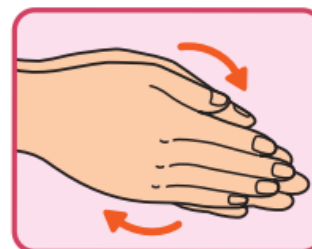
◇マスクを正しくつけましょう。

マスクは鼻と口を確実にとおうようにつけましょう。鼻が出てしまっている人、あごにマスクをしている人をとときとき見かけます。しっかりつけましょう。マスクはみんながつけることで、ウイルスの感染を抑える力を高めることができます。一人ひとりが意識しましょう。



◇手の消毒をしましょう。

消毒をするときも、手洗いのときのように手のすみずみへ消毒液がいくようにしっかりしましょう。



①てのひら



②ゆびさき



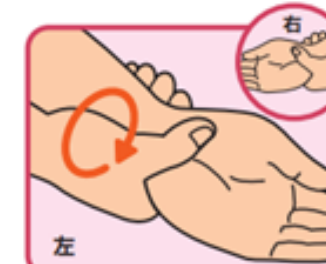
③てのこう



④ゆびのあいだ



⑤おやゆび



⑥てくび