

ほけんだより



おうちの人と読んでね★
2023.1.12
石崎小学校 保健室

あけましておめでとうございます。新しい1年のスタートに、みなさんはどんな目標を立てましたか？今年も保健室からみなさんの挑戦を応援しています。体も心も元気で、充実した年になりますように。



ほけん もくひょう
保健目標

寒さに負けず元気にすごそう！

保護者の方へお願い

全国的に新型コロナウイルス感染症が流行しています。また今年も、昨年と比べるとインフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症の流行も見られ注意が必要です。一人ひとりが「うつらない・うつさない」行動を心がけましょう。

《朝の健康観察と持ち物の管理》

- ・毎朝、家庭で検温し、体調チェックをしてください。
- 登校時、玄関で体調チェックカードを見せてもらっていますが、忘れてくる児童が少なくありません。朝の忙しい時間ですが、毎日の検温とカードの記入にご協力よろしくお願いします。
- ・発熱等の風邪症状がある場合は登校を控え、医療機関に受診・相談し、恐れ入りますが状況を学校までご連絡ください。家族に発熱等体調不良がある場合も休んでください。
- ・清潔なハンカチ・ティッシュを持たせ、つめを短く切ってください。(火曜日に清潔検査をしています。)
- ・マスクの予備・エチケット袋をランドセルに常備しておいてください。



《規則正しい生活を心がけてください》

- ・特にこの時期に睡眠不足になると、すぐに体調を崩します。早寝早起き、3度の食事、適度な運動の正しい生活を心がけてください。

《インフルエンザの症状が見られたら》

インフルエンザには出席停止期間があります。いつから登校可能なのか、医師に確認し学校へ連絡してください。(発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで出席停止)



1月の身体計測について

全学年の身体計測(身長・体重)をします。体操服を忘れずに持ってきてください。

1月17日(火) 1・2年生 18日(水) 5年生
19日(木) 3年生 20日(金) 4年生・6年生

※身長を測りますので、女子で髪の長い人は結ぶ位置に気をつけましょう。



寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

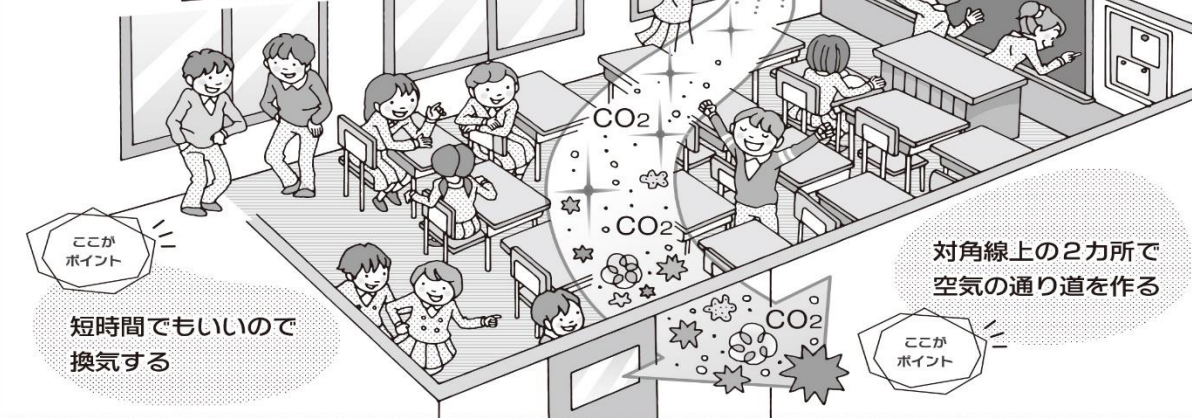


アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

雪遊びについて

ジャンパー・手袋・長靴の3つを準備してきた人が雪遊びをすることができます。また、登校後や雪遊びをした後に靴下が濡れて履けなくなっている児童がいます。替えの靴下もランドセルに入れておいてください。

