



気を引き締めて、感染対策の徹底を！

新型コロナウイルス感染症拡大と季節性インフルエンザの同時流行が生じる可能性があります。感染予防の再確認をしましょう。

□検温

家庭での毎朝の検温と記録、健康観察をします。生徒本人に限らず同居の家族が、平熱より高い体温の場合や微熱でも風邪の症状がある場合、また強い倦怠感、味覚・嗅覚等に異常がある場合は、登校を控えます。

□マスク

場面に応じた適切なマスクの着用をします。屋外では、密にならない、人との距離が2メートル以上確保できる、会話をほとんど行わない場合はマスクの必要はありません。

※体育の時間はマスクをとって授業を受けます。

※スクールバスにはマスクをつけて乗車します。乗車中はなるべく会話はしないようにしましょう。



□検温と手指消毒

登校時、アルコールによる手指消毒とサーモメータで検温をします。熱が高い場合は保健室に一旦入ります。登校後体調不良となった場合や発熱やかぜ症状で体調不良となった場合、兄弟姉妹とともに早退となります。

□授業では

3つの条件（密閉・密集・密接）が同時に重なる場を避けます。常時換気（対角線上の窓を開けての換気）をします。

□給食では

楽しい時間としたいのですが、黙食を継続します。

□PCR検査等について

検査を受けることになった段階で、速やかに学校まで連絡をお願いします。



新型コロナウイルス感染症の流行が開始してから既に2年半以上が経過しようとしています。現在も感染は収束しておりません。また、人の動きが活発になると感染者の増加傾向が見られます。季節性インフルエンザと併せて感染予防に努めましょう。

参考：新型コロナウイルス感染症に対応した七尾市立学校ガイドライン（R4.7.1）

広報いしかわ（R4.7.20/R4.11.20）



眠る



七尾市学校保健研究大会が七尾市立東湊小学校で開催されました。さはらファミリークリニック小児科池崎綾子先生による眠りについての講演がありました。その中からクイズを紹介します。

- ①人間の体のリズムは24時間である
- ②睡眠は8時間がちょうどいい
- ③良い眠りは肌を元気にしたりやる気をおこす
- ④睡眠と肥満は関係がある
- ⑤寝ているときは体温が上がる
- ⑥朝起きてすぐにカーテンは開けない方がいい
- ⑦夕方は眠くなったら寝た方がいい
- ⑧熱いお風呂に入った方がすっきり眠れる
- ⑨寝る前に明るい場所で過ごした方がいい
- ⑩寝る前に携帯電話を見ていた方がよく眠れる
- ⑪休みの日は目覚めるまで寝た方がいい
- ⑫翌日早起きするときは、いつもより早く寝る
- ⑬眠れない時でもベッドで横になっていた方がいい

耳鼻科検診 11月25日（金）14時～ 14H/33H/34H/前回欠席者
※未受診の生徒は、公立能登総合病院または恵寿総合病院で受診となります。

