

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!

# ほっとけんしつ

令和4年2月3日  
第10号  
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう



## 1月の欠席者について

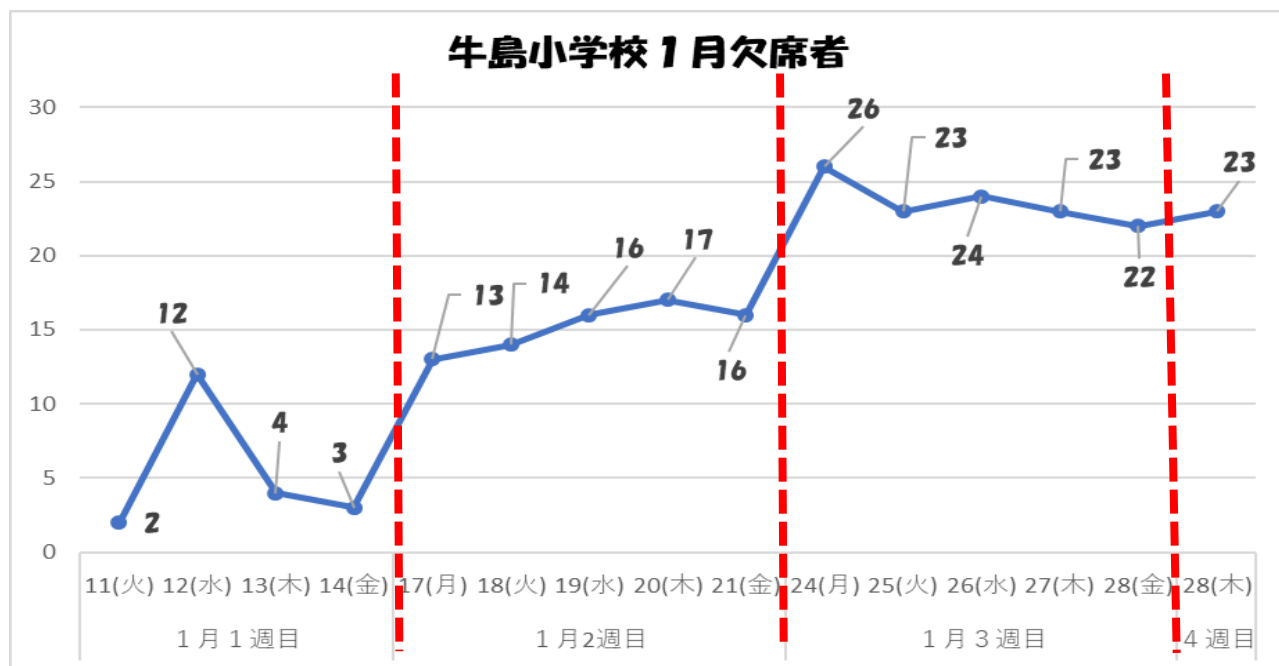
3学期が始まって1カ月が経ちました。新型コロナウイルスオミクロン株が急拡大し、埼玉県でも感染者数が5000人を超えている状況となっています。オミクロン株はワクチン接種している大人でも感染しやすく、家庭内での感染、子供への感染、子供同士の感染も多く確認されています。

埼玉県の高田直芳教育長は21日の記者会見で、新型コロナウイルスの新たな変異型「オミクロン型」の感染急拡大により、県内の130校以上の小中高校が学級閉鎖になったことを明らかにした。

高田教育長は学校で感染急拡大している背景について、「これまでの第5波までは家庭内で大人が感染しても子どもは感染しないという例も多かったが、今は子どもに感染してしまっている。感染者が出たら早めに学級閉鎖するなどして、感染を抑え込みたい」として、オミクロン型の感染力の強さに警戒感を示した。

県教委によると、さいたま市を除く県内62市町村で1月1日から20日までに学級閉鎖になったのは小学校が57校、中学校が40校、高校が35校の計132校。学年閉鎖は計36校、学校閉鎖は計11校に上り、学校での感染が急拡大している状況が浮き彫りになった。【日本経済新聞1月19日】とのことでした。

本校でも下記のグラフのとおり1月2週目あたりから体調不良による欠席者が増加している状況です。今後学校では手洗い・手指の消毒・マスクの着用などの感染症予防をしっかりとしていきます。御家庭におかれましても登校前の健康観察をお願いします。また、学校でのお子さんの体調不良時にいつでも学校からの連絡が受けられるよう準備をお願いします。連絡先などの変更がありましたら、担任へ連絡をお願いします。



## 牛島小学校全体で感染症予防について4つのことを確認しました

2月1日にメール配信させていただいた内容になりますので、ご家庭におかれましても確認をおねがいします。

- ①学校では、これまでと同じように手洗い・うがい・マスク・換気を頑張り、休み時間も友達となるべく接触(身体的距離)をしないようにします。
- ②放課後、友達と遊ぶときは、決して家にあがって、ゲームをしたりお茶やお菓子を食べたりしないようにします。
- ③外で遊ぶときは、必ずマスクとして友達との距離(1m)が近くなるような遊びはしないようにします。
- ④体調不良や感染予防から学校を休んでいる友達もいます。そうした友達を訪問したり、遊んだりしないようにします。

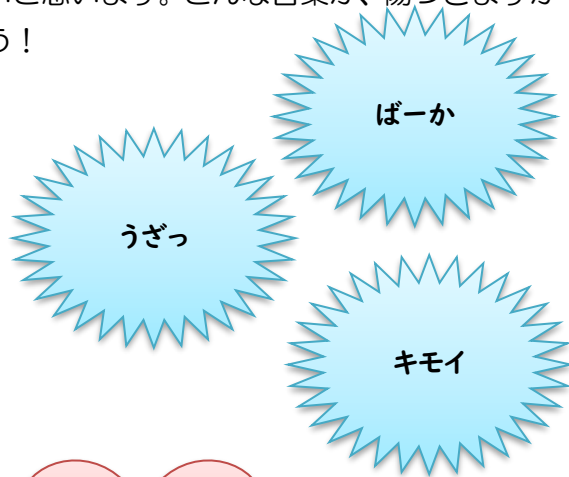
## 鬼は～外!福は～内!

### ～チクチク言葉は外へふわふわことばが飛び交う牛島小へ～

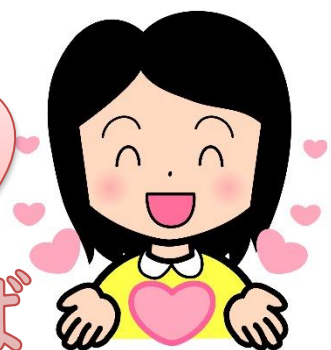
2月3日は節分です。冬と春の季節の分かれ目がこの日です。昔は、節分の日を「元旦」としていたようです。そして「季節の分かれ目は邪気が入りやすい」と言い伝えられており、1年間元気に過ごせますようにと無病息災を願って鬼を邪気に例えて「鬼は外!福は内!」といいながら豆を投げて悪い鬼を追い出したことから始まっています。

色々と生活が制限されている今、つい家族や友達を傷つけることば=チクチクことばを使っているいませんか?イライラした気持ちをぶつけたいときもありますが、家族やお友達の心を温めることば=ふわふわことばをたくさん使って元気のない家族やお友達に声をかけてほしいと思います。どんな言葉が、傷つきますか?そしてどんな言葉をかけてほしいですか?一緒に考えてみましょう!

### チクチクことば



### ふわふわことば



保健室より

# じぶん からだ じぶん まもろう 自分の体は自分で守ろう!

ほっとけんしつに書いたとおり、オミクロン株が急拡大しています。これからもコロナウイルスとうまく付き合いな  
ら生活なくてはなりません。恐れてばかりでもいけないし、軽んじてはいけない、つまり正しくコロナを恐れるとい  
うことだと思います。「お家の人や先生が言うからやるか。」ではなく、自分なりに考えて行動することが大切です。そ  
こで、**今年の休校あけに全クラスで考えたことを思い出しながら、自分で自分の体を守るためにはどうしたらよ  
いか考えてみましょう。**低学年のみなさんはお家の方と考えてもOKです。考えたことを右側に書いて保健室にもつ  
てきてください。保健室前の掲示板やほっとけんしつやホームページを使って紹介します。(採用された人には  
カラー版ほっとけんしつをプレゼントします)



けんこう  
健康でいること

なりたい自分の姿、将来の夢、今がんばっていることはなんですか。その姿  
はきっと笑顔でキラキラした姿だと思います。将来の夢を実現するためには、  
まず体が健康であることです。コロナの予防を通して健康について考えてみ  
ましょう。

## ①「じぶんがかんせんしているかもしれない」とおもってきをつけるにはどうしたらよいでしょうか。

じぶんがかんせんしているかも。  
とおもってきをつける

せき・くしゃみ  
近くでおしゃべり

ウイルスをもって  
いるひとがさわった  
ところにさわると  
ちよくせつさわる

げんきで どうこうしたあなたへ

ねつ  
熱もないし、げんき。でも、しょうじょう  
症状がでていないだけ  
かもしれないね。  
沖縄県で療養者680人を対象にオミクロン株の症状を  
調べた結果、無症状・軽症だった人は92.3%だったそ  
うです。(NHK首都圏ナビ参照)  
<https://www.nhk.or.jp/shutoken/newsup/20220113e.html>  
じぶん げんきだとおも  
自分は元気だと思っ  
てもかんせんをして  
いて他人へうつし  
てしまうこともある  
ね。



## ②たのしいやすみじかんをすごすためにはどうしたらよいでしょうか。

じぶんのからだをまもるために  
たのしいやすみじかん

3みつをさけて  
たのしくあそぶほうほうを  
かんがえてみましょう!

おにごっこ  
したい

ゆうぐで  
あそびたい

かんせんがしんばいで  
あそびたくないひと  
も

こうでいて  
みしゅうするかも

やすみじかんはリフレッシュの時間でもあります。いろいろせいげんを  
されて我慢をすることも多くありますね。予防をしながら、楽しく  
過ごすための工夫もできるとおもいます。ここできをつけるのは  
3つの密を避けていくことです。  
3つの密とは・・・?  
①密閉(みっぺい)…空気の入れ替えができないムンムンした  
場所。  
②密集(みっしゅう)…人混みや人がたくさん集まるギュウギュ  
ウした場所。  
③密接(みっせつ)…人と人との間が近いガヤガヤする場所。

じぶん からだ じぶん まもる  
自分の体を自分で守るために・・・ わたしが考えたこと かんが

ねん くみ なまえ

したず ききゅう  
下の図は、気球をイメージしています。コロナ予防について考えて気球をとばし、健康な自分に近づけるようにしていきましょう。①～⑤までを考えて書いてみましょう。



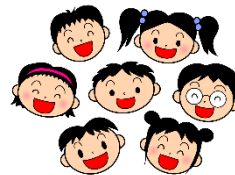
けんこうなじぶん



①なりたいじぶん

②しょうらいのゆめ

③がんばっていること



④やすみじかんにきをつけることをかんがえてかきましょう

⑤ふだんのせいかつできをつけることをかんがえてかきましょう