



ほけんだより

2024.11.5 錦田小保健室

朝、冷え込んでいても、昼間になれば汗ばむほどあたたかくなる日がありますね。寒暖差が激しいことで、体に不調を来す子が多いようです。これからやってくる本格的な冬に向けて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。



肌を快適にし、清潔を保つ下着の働き



暖かさを保つ

重ね着して、体と服の間に空気の層を多くつくると、その空気が保温されて、体が温まります。



肌を清潔に保つ

下着は、体から出る汗を吸収して、肌を清潔に保ちます。夏の暑い日でも、下着を着ることで、服と肌がベタベタせず、快適に過ごせます。

刺激から肌を守る

かたかったり、ちくちくしたりする服の刺激から肌を守り、肌荒れを防ぎます。



服の汚れを防ぐ

下着が汗を吸収してくれるので、上に着る服の汚れが少なくなります。そのため、下着はこまめに洗きましょう。



「重ね着」のほかにも、体をあたためる方法はたくさんあります！

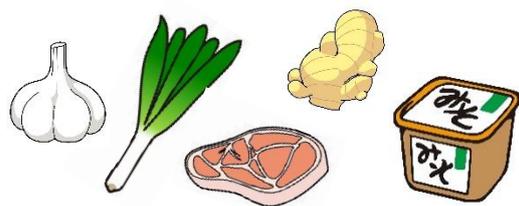
気温が変わりやすい季節や寒い季節は、上着を持ってきて上手に「重ね着」をしましょう。「重ね着」は、体のあたたかさを保つだけでなく、すぐに脱いだり着たりすることもできるので、気候に合わせて調節しやすくなります。



運動をする



ゆっくりお風呂につかる



体をあたためる食べ物を食べる

～保護者の皆様へ～

出席停止となる感染症の手続きについて



出席停止扱いとなる感染症にかかった場合は、学校から出席停止通知書を受け取り、回復した際には登校許可書を提出していただく必要があります。しかし、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに関しては対応が異なりますので御確認ください。

～新型コロナウイルス感染症・インフルエンザに罹患したら～

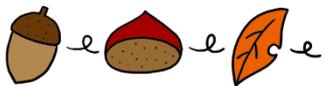
① 医療機関で新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの診断を受けたら、保護者が学校へ連絡することで出席停止扱いとなります。

※医療機関から「インフルエンザ罹患証明書」を発行してもらう必要はありません。

② 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」、インフルエンザは「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。

③ 出席停止期間中は、リーバーに毎日午前と午後の2回体温を入力するようお願いいたします。また、登校してもよい日は、体温の経過をもとにご家庭で確認していただきますようお願いいたします。

※「登校許可書」を学校に提出する必要はありません。



提出物について～おねがい～



学校におけるアレルギー疾患に関する対応について(1～5年生)

来年度の学校生活管理指導表によるアレルギー対応について希望調査を行います。希望調査の用紙を配布しますので、1～5年生は11月13日(水)までに御提出ください。



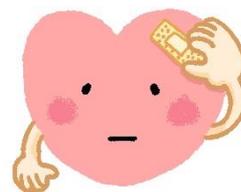
スクールカウンセラーの勤務日



11月の勤務日は、11月12日(火)、11月26日(火)です。

カウンセラーの先生とお話したい人は、教えてください。

保護者面談の希望も受け付けています。



担当 駒野

975-0042