

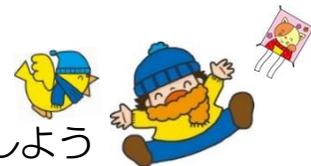
ほけんだより



2022. 1. 17
おおたかの森小学校
保健室 NO. 10

保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



3学期が始まりました。学校生活のリズムは取り戻せましたか？「早寝・早起き・朝ご飯」の規則正しい生活リズムを心がけ、今月も元気に過ごしましょう。

3学期が始まり、おおたかの森小学校でも、インフルエンザでの欠席者がでてきました。新型コロナウイルスと同じように、インフルエンザの予防にも、「手洗い・マスク・換気」が大切です。もう一度確認してみましょう。



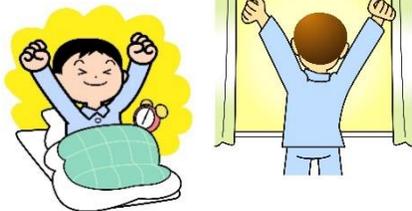
きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう！



よ
夜ふかしをしない



あさはやお
朝早く起きる
おきたらカーテンを開け、日を浴びる



あさはんまいにち
朝ご飯を毎日食べる



てきと うんどう
適度な運動をする



ポイント

お風呂にゆっくりつかると、1日の疲れがとれて、ぐっすり寝ることが出来ますよ♪



せっ てあら
石けんによる手洗いのポイント



① 手のひら



② 手のこ



③ 指先や爪



④ 指の間



⑤ 親指



⑥ 手首



*手をふくためのハンカチは毎日持ってきていますか？

きれいなハンカチでふくまでが手洗いです！！

ただ 正しい マスクの付け方



鼻・ほほ・あごがすきまなく、おおわれるように、ピッタリつける。

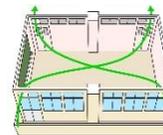


*予備のマスクは、ランドセルの中に入れておいてください。



かんき 換気のポイント

まどとドアを対角線上に開けると空気の通りが良くなります。



*休み時間、掃除の時間にはまどをおお窓を大きく開けましょう！

見 とう 保 けん 委 いん かい 季節の病気 グループ

今日は、季節の病気グループの活動の一部について紹介したいと思います。

季節の病気グループでは、季節ごとの病気について調べています。
9月には熱中症について調べ、給食の時間に熱中症と予防方法について動画を放送しました。

今回は、今調べている、インフルエンザとコロナウイルスの違いや予防方法について紹介します。

<インフルエンザの主な症状>

- 発熱 (38℃以上の高熱)
- 頭痛
- 倦怠感
- 全身の筋肉や関節の痛み



<新型コロナウイルスの主な症状>

- 発熱
- 咳
- 倦怠感
- 喉の痛み
- 頭痛
- 味覚や嗅覚に異常がでる



<予防方法>

- 手洗い・消毒
- マスクの着用
- 換気 ○十分な睡眠
- 加湿



*インフルエンザウイルスも新型コロナウイルスも、空気が乾燥していると、感染しやすくなります。教室に置いてある加湿器をきちんと稼働させるようにしてください。

- ・インフルエンザと新型コロナウイルスの治癒証明はいりません。
- ・家族で発熱者がいる場合は、念のため登校を控えてください。

保護者の皆様へ ~感染症対策について~

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが、全国的にも流山市内でも流行してきています。学校では、感染症対策として以下の取組を引き続き徹底して行ってまいります。

- ・マスクを着用していないときのソーシャルディスタンスの呼びかけ
- ・マスクの着用
 - *予備のマスクをランドセルの中に入れておいてください
- ・換気の徹底 (授業中、休み時間、清掃中等)
- ・教室内の加湿器の常時使用
- ・手洗い (登校後、体育終了時、外遊び後、給食前後、清掃後等、共通の教具・教材の使用前後)
- ・消毒
 - *机、椅子、トイレ、水道、その他大勢がよく触れる部分 (ドアノブ、手すり、スイッチ等)

<お願い>

- ・毎朝の検温・健康観察カードの記入提出ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが、本校でも流行してきています。引き続きよろしく願いいたします。
- ・発熱や風邪症状等がある場合には、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの区別がつかないため、登校を控えるとともに医療機関等へ速やかに相談してください。

- ・登校後、体調がすぐれない場合には、熱が無くても早退をお願いすることがあります。早退時に必ず連絡がとれるようお願いいたします。また緊急連絡先が変更になった場合は担任までご連絡ください。



<インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者について>

| 新型コロナウイルス感染症 | インフルエンザ |
|---|------------------------|
| 濃厚接触者あり | 濃厚接触者なし |
| 待機期間5日間 6日目から登校可能 *2日目3日目に抗原検査で陰性の場合、登校可能 | 家族に発熱者や体調不良者がいなければ登校可能 |

