



保健だより

No.10

令和4年 1月13日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
主任養護教諭 新井あづ紗



2022年がスタートしました。市内では新型コロナウイルス感染者が急増しており、オミクロン株を主流とする第6波が懸念されています。

学校では引き続き、三密を避け手洗いや換気を徹底するなど、感染症対策に留意してまいります。ご家庭でも感染症予防に努めていただきますよう、よろしくお願いいたします。引き続きのお願いになりますが、以下の点について再度ご確認ください。

～新型コロナウイルス感染症予防のためのお願い～

1. 毎日の健康観察と健康観察表への記入をお願いします。

登校前にお子さんの体調をご確認の上、サインをお願いします。

検温を忘れた場合は教室に入る前に保健室で検温していますが、人数が多いと対応に時間がかかってしまいます。忘れないようご協力をお願いします。

2. 体調が優れないときは、登校を控えてください。

発熱や風邪症状等、体調が優れないときやご家族に体調不良の方がいる場合は、登校を控えてください。欠席ではなく出席停止の扱いになります。

発熱等体調不良の状態から回復した場合も、症状がなくなった翌1日は自宅で様子を見てください（医療機関で登校可能と判断された場合を除きます）。

3. ハンカチ・ティッシュ・予備のマスクを持たせてください。

手を洗う機会がとて多いため、ハンカチ・ティッシュを忘れないよう声かけをお願いします。また、ランドセルの中に予備のマスクを数枚入れておいてください。



～身体計測・健康カードについて

12日から身体計測を実施しています。体育着を忘れないようお願いいたします。身長を正確に測るため、髪を結んでくる場合は2つに分けて結ぶようにしてください。

計測が終了した学年から、健康カードをお返ししています。1年生～5年生はご覧になりましたら押印をし、すみやかに担任へ提出してください。6年生は最後の計測になりますので、ご家庭で保管してください。



かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を予防するには？



うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



窓とドアを開けて空気の
通り道をつくろう

こまめにかん気をする



栄養バランスのよい食事



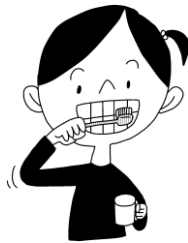
毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



加しつをする



ていねいに歯をみがく

歯みがきをせず口が汚れたままにしておくと、歯周病菌が増えます。

歯周病菌は、ウイルスなどが体の中に入りやすくなる成分を出しているため、口の中が汚れているとウイルスに感染しやすくなります。

なので、ていねいに歯をみがいて口の中をきれいに保ちましょう。感染予防には、夜と朝起きてすぐの歯みがきが効果的です。

強いカシもカゼには勝てなかった！



江戸時代、10年間で1回しか負けたことのない「無敵の横綱」谷風というおすもうさんがいました。

「土俵上でワシを倒すことはできない。倒れているところを見たいなら、風邪にかかったときに来い」とまで言っていた谷風ですが…江戸で流行していた風邪にかかって亡くなってしまいました。

これにちなみ、感染症への注意を高めることを願って、谷風が亡くなった1月9日は「風邪の日」とされました。令和の時代の皆さんは、マスクや換気、手洗いなど感染症予防をしっかり続けてくれますね。大切なのは「無理をしないこと」。体調がおかしいと思うことがあれば、ゆっくり休んでくださいね。