



保健だより

No.9

令和5年 1月11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



2023年がスタートしました。今年も、子供たちが心身共に健康に過ごせるよう願っております。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。

⚠️ インフルエンザ流行開始 ⚠️

東京都は、2022年12月22日、インフルエンザが流行シーズンに入ったと発表しました。インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行します。3年ぶりの流行シーズン入りとなり、今後本格的なインフルエンザの流行が懸念されます。今年は新型コロナウイルス感染症との同時流行にも注意が必要です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、基本的な感染防止対策は同じですので、対策の徹底をお願いします。予防については、裏面に記載しています。ぜひお子さんとお読みください。

～ご家庭へのお願い～

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。

冬休み明け、検温忘れが多くなっています。(教室に入る前に保健室で検温しています。) 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。

2. 体調が優れないときは自宅で休養してください。

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)。

～身体計測・健康カードについて～

11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



こまめにかん気を



栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



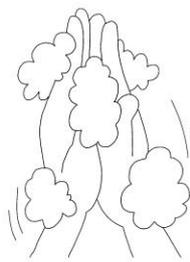
しっかりすいみんをとる



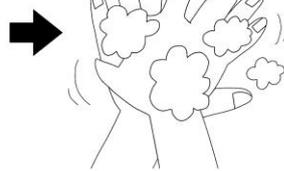
加しつをする

手洗いのやり方

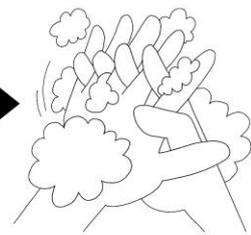
手を洗うことは、かぜやインフルエンザの予防に有効です。
外から帰ったときや食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。
石けんを使って、手のすみずみまで洗い、洗い終わったら清潔なタオルやハンカチで水気をふき取りましょう。



手のひら



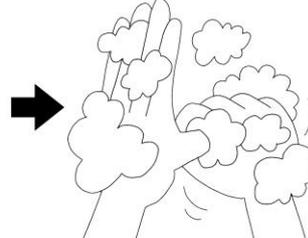
手のこう



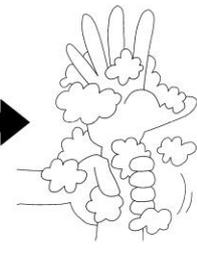
指の間



指先、つめ



親指



手首

※手洗いの頻度が多いため、手が荒れているお子さんもいます。薬やハンドクリームを塗る必要がある場合は、連絡帳でお知らせいただき、記名の上持たせていただいて構いません。