

ほけんだより

令和3年1月6日 No.11

川本北小学校 保健室



あたら とうし とうし
新しい年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願ひし
ます。冬休み ちゆう きそくただ せいかつ
中、規則正しい生活を送ることはできましたか？
せいかつ
生活リズムが乱れてしまった人は、今の自分の生活リズムを見直
し、規則正しい生活リズムを取りもどすようにしましょう。



インフルエンザや感染症に注意しましょう！

この冬は、従来のかぜ、インフルエンザに加えて、新型コロナウイルス感染症の予
防も引き続き実施していく必要があります。毎日の健康観察を行い、自分の体調の
変化に気づけるようにしましょう。また、引き続き予防を心がけていきましょう。

かぜの症状

ここまでできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



☆インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も同じような症状が多く、判断が
難しいです。いつもより体調が悪い場合は、無理せず早めに休みましょう。

ウイルスをシャットアウト！その1：手洗い

予防の基本は、手あらいです。水が冷たくてもよく
泡立てた石けんで手の隅々までよく洗いましょう。
洗った後ぬれたままでいると、また汚れてしまうので、
きれいなハンカチやタオルで手を拭きましょう。



ウイルスをシャットアウト！その2：マスク

マスクをつけて過ごすことが習慣になりましたが、マスクは感染を防ぐのに大変
効果的です。今後も引き続き、毎朝マスクをつけて登校し、マスクを外したときには、
会話を控えるようにしましょう。

正しくマスクを着用しよう！～せきエチケットを心がけよう～

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う。
- ② ゴムひもを耳にかける。
- ③ すき間がないよう鼻まで覆う。



…… おうちのかたへ（お願い） ……

① 朝の健康観察

引き続き朝夕の検温、健康観察をお願いします。保護者の方が確認をし、押印をお願いします。お子さん本人や同居する家族に発熱や風邪症状が見られるときは、無理に登校させず、自宅での休養をお願いします。

なお、インフルエンザは学校伝染病に指定されており、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」は出席停止になります。感染の拡大を防ぐためにも、出席停止期間をよく確認して登校させるようお願いいたします。

② 登校時の持ち物の確認

- ・ハンカチ、ティッシュ、水筒（水またはお茶）を必ず持たせてください。
- ・マスクを着用して登校させてください。（予備のマスクをランドセルに入れておいてください）

③ 早退の連絡

在校中、発熱や体調不良となった場合は早退の連絡をしますので、学校と連絡がとれるようにしておいてください。（できるだけ早めにお迎えをお願いします）

④ 家庭での健康管理

帰宅後の手洗い、うがいや不要な外出を控えるなど、帰宅後も各家庭で感染予防や体調チェックをお願いします。早寝早起きやバランスのとれた食事など、規則正しい生活を心がけ、体の抵抗力を高める生活を心がけてください。

…… はついくそくてい おこな 発育測定を行います ……

1 / 12日（火）1校時～	たけのこ・1年・2年
13日（水）1校時～	3年・4年
15日（金）1校時～	5年・6年

