



すくすく



令和4年1月21日
朝日西小学校
保健室

3学期が始まって10日が経ちました。発育測定の際に冬休み夜ふかしをしていた人を聞いてみるとたくさんいましたが、生活リズムは戻りましたか？

体調をくずしやすい季節がしばらく続きます。規則正しい生活リズムは、体の免疫力（病気に負けない力）を高めてくれます。まだお休みモードの人は、早めに学校モードに切りかえて3学期を元気に過ごせるようにしましょう！

1月の保健目標

かぜの予防につとめます

かぜをひきやすいのは…

- きちんと手洗いをしないことがある
- 食べ物の好き嫌が多い
- 運動はあまりしない
- 夜は遅くまで起きている
- 部屋の空気を入れかえない
- ストレスがたまっている

このような生活を送っていませんか？ 気をつけないと、かぜをひいてしまう可能性があります。手は石けんを泡立ててよく洗います。食べ物の好き嫌はせず運動をして、早く寝るようにしましょう。部屋の空気は入れかえ、ストレスもためないようにしましょう。

換気をしないと、

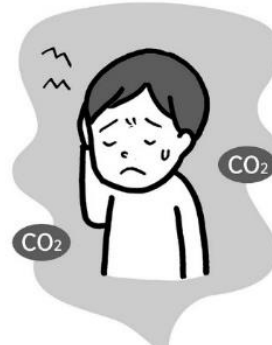
こんなことに!?



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に



二酸化炭素が増え、頭痛がする



ウイルスが増え、感染しやすくなる

今年も健康に
すごせますように



けんこうかんさつカード

わす
忘れないようにね！

保護者のみなさまへ



3学期もよろしくお願ひいたします。今年もすくすくを通じて健康情報を発信していきます。また、すくすくや食育について学校 HP も更新しておりますので、お時間のあるときに参考にさせていただきたいと思ひます。

・健康観察の強化をお願ひいたします！

日頃からお子様の健康観察ありがとうございます。今後も新型コロナウイルス感染症の感染拡大が心配されます。川口市内の学校も状況が日々変化しているところです。引き続き、体温や元気さ、咳、食欲、排便、顔色等の確認と、お子様やご家族で体調に心配がある際は休養の検討をお願ひいたします。

・土日祝日に新型コロナウイルス感染症陽性が判明した場合

土日祝日に新型コロナウイルス感染症陽性が判明した場合は、川口市学校保健課ホームページの「新型コロナウイルス感染症陽性者連絡フォームについて」の連絡フォームリンクよりご連絡をお願ひいたします。(URL : <https://logoform.jp/form/zRQD/6844>)

・発熱などの症状がある場合の受診方法

埼玉県指定 診療・検査医療機関 検索システムをご利用ください。

(URL: <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>)

右のQRコードもご活用ください。



また、ホームページが見られない、近くの指定医療機関がわからない等の場合は、次のいずれかの機関にご相談ください。

- ①埼玉県受診・相談センター：048-762-8026（9:00~17:30、土日祝日も開設）
- ②県民サポートセンター：0570-783-770（24時間受付）
- ③川口市新型コロナウイルス感染症相談電話：050-3614-4454（8:30~17:15、日曜除く）