



すくすく



令和3年1月8日
朝日西小学校
保健室

あけましておめでとうございます！2021年もよろしくお願ひします。冬休みはみなさん体調をくずすことなく、元気に過ごすことができましたか？

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。お休みモードの人は、早めに学校モードに切りかえて3学期を元気に始められ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

感染症予防クイズ

こたえは右面の下にあります。

①手を洗うときは（ ）を使ってすみずみまで。

とくに指と指のあいだ、指と爪のあいだ、

（ ）や親指などは忘れがちなので気をつけましょう。

②感染症の予防と流行の防止にはマスクが有効です。

（ ）と（ ）はもちろん、あごまでしっかりと覆うようにつけましょう。

③（ ）も重要な感染症の対策です。

寒くても1時間に1回は窓やドアを開けましょう。

（ ）の通り道を作るのが効果的です。

④（ ）と人との間をあけることも忘れません。

学校では、先生やお友だちとなるべく

1メートル(手を伸ばしてもぶつからないくらい)間をあけて生活しましょう。

カッコのなかには

どの言葉がはいるかな？

空気

手首

太陽の光

人

物

石けん

鼻

マスク

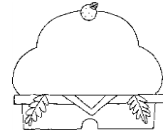
耳

換気

口



あたら がかっこうせいかつ かくにん 新しい学校生活を**確認**しよう！



その1 朝夕に体温を測り、けんこうかんさつカードを持ってきます。

→朝、体調が悪いときは学校へ行く前におうちの人に必ず相談しましょう



その2 マスクをつけます。

→鼻と口をおおうようにつけましょう。

→息が苦しいときはマスクを外して大丈夫ですが、お話しや咳、くしゃみをするときはつけましょう。



その3 石けんで手を洗います。

→登校したとき、20分休みの前後、給食の前、清掃の前後、お昼休みの後、体育授業の前後、音楽や図工など特別教室の授業の前後、トイレに行ったとき、家に帰ったときは必ず石けんで手洗いをしましょう。

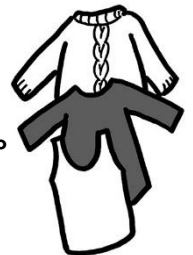
→ハンカチも毎日新しいものを持ってきましょう。

その4 人と近づきすぎないようにします。(ソーシャルディスタンス)

→学校では、先生やお友だちとなるべく1メートル(手を伸ばしてもぶつからないくらい)間をあけて生活しましょう。

また、教室はエアコンをつけていても換気をしていて寒いときがあります。

重ね着や羽織れる上着を用意するなど、暖かく過ごせるようにしましょう！



☆☆クイズのこたえ☆☆

①石けん、手首 ②鼻、口 ③換気、空気 ④人

はついく そくてい
～**発育測定**があります～

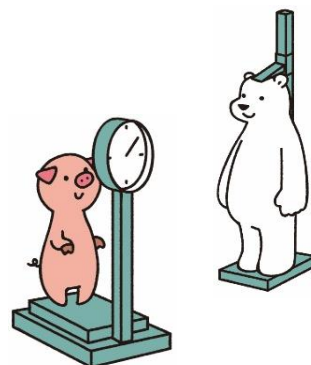
1月12日(火)・・・にじいろ・1年生・2年生

1月13日(水)・・・3年生・4年生

1月14日(木)・・・5年生・6年生

***体育着**で測定します。

***頭の上**の方で**髪**を**結**ばないようにしましょう。



※**手**についた**ウイルス**が**口**や**鼻**、**目**から**体**に入**っ**て**感**染**し**ま**す**。

保護者のみなさまへ

新年明けましておめでとうございます。今年もすくすくを通じて健康情報を発信していきますので、どうぞよろしくお願い致します。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、お時間あるときにご参考にさせていただきたいと思致します。

日頃からご家庭で朝の健康観察をしていただきありがとうございます。引き続き、体温や元気さ、咳、食欲、排便、顔色等の確認をお願い致します。

また、今年度は手洗いをする回数が多いこともあり、子どもたちの手のひび・あかぎれを例年より目にします。医師に処方された保湿剤等は、連絡帳でお知らせいただき、持参が可能です。塗布する場所は安全上、教室ではなく休み時間に保健室で子ども自身で塗ることをご了承ください。



～参考～

新型コロナウイルス【濃厚接触者となる場合】

罹患者の発症日の2日前から
(無症状病原体保有者は検体採取日の2日前から)



「感染するかもしれない期間」に次の条件で接触

距離が1m以内

マスクなし

15分以上会話

制作: 新型コロナウイルスに関する専門家有志の会

