

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
2022.1.12 No.11

あけましておめでとうございます。

令和4年(2022年)がスタートしました。みなさんは楽しい冬休みを過ごせましたか？

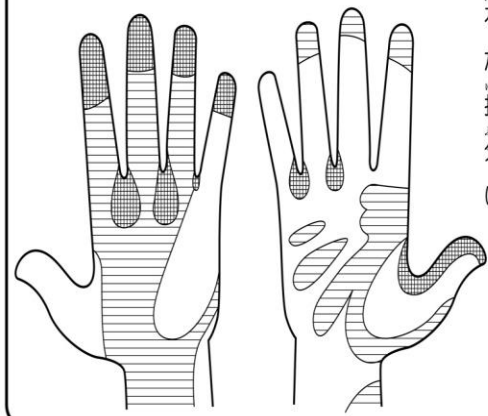
今年もみなさんが心も体も健康にすごせることを願っています。

さて、1月に入り全国的に新型コロナウイルスが流行しています。こんな時こそ一人ひとりがしっかり感染拡大防止対策をしていくことが大切です。「早ね・早おき・朝ごはん」を基本とし、感染症に負けない体づくりをしていきましょう。「うがい・手洗い」もお忘れなく！

つか せっけんを使ってていねいに手を洗おう！



よごれがのこりやすい部分

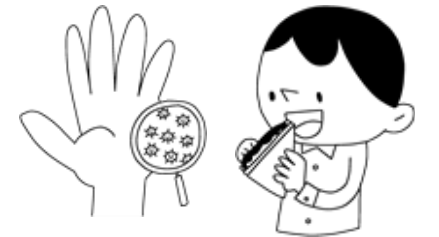


水で手をぬらしただけで洗った気になっていませんか？
指の間や手のこう、しわの部分などにはよごれが残りますので、とくにねんいりに。

もっともよごれが残しやすい部分
よごれが残しやすい部分

手を洗わないでいると...

病気を引き起こす細菌やウイルスは、手についてから口、目、鼻などを通じて体の中に入ってしまう。

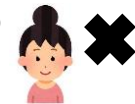


1月の保健行事 **身体測定**

17日(月) 3・4年生
19日(水) 5・6年生
21日(金) 1・2年生

●半そで・半ズボンの体操服も持ってきてください。

●かみの毛を結ぶ場合は、頭のうえで結ばないでください。



おうちの方へ

感染症の流行期に入ります

- 朝の健康観察と体温測定をお願いします。
体調チェックシートを忘れたり、未記入で提出したりするお子さんがいます。
安心して登校できるようにお家でも確認をよろしくお願い致します。
- 欠席の連絡は8時15分までをお願いします。
お子さんの症状や発熱の場合は体温もお知らせください。
- お子さんが発熱などで早退する場合、学校から連絡をします。着信がありましたら、折り返しご連絡ください。
- お子さんがPCR検査を受けた、または受けることになった場合は学校にご連絡ください。
- 医療機関でインフルエンザと診断されたときは、必ず学校へ連絡してください。発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでは出席停止となります。また、登校の際、意見書(登校許可書)は不要ですが、必ず医師の指示に従って登校を再開してください。

新年も健康にすごそう！！

<p>あさごはん</p> <p>かならず食べて、元気に1日をスタートしよう。</p>	<p>でんきを消して早くねよう。</p> <p>夜9時にはふとんに入ろう。</p>	<p>てあらい・うがいでウイルスバイバイ！</p>
<p>お風呂につかってリラックスしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ 血えきの流れがよくなる ♥ 心がリラックスする ♥ ぐっすりねむれる 	<p>けがをよぼうしよう。</p> <p>歩く時は、ポケットから手を出そう。</p>	<p>うんどうしよう！</p>