

ほけんだより 12月

NO. 9
令和3年12月1日
園部小保健室

朝晩の冷え込みが強くなり、冬の気配を感じる季節となってきました。1年の締めくくりの時期を元気に過ごせるよう、日頃の体調管理にご配慮いただくと幸いです。

《今月の保健安全目標》

- 保健「新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、3密（密閉・密集・密接）を避け、うがい・手洗い・咳エチケットを徹底しよう。」
「寒さに負けないからだを作ろう」
- 安全「ストーブを安全に使おう」

《今月の保健安全行事》

- 1日（水）体験学習（5年）
- 3日（金）遠足（6年）
- 8日（水）持久走記録会 ※雨天時は10日（金）に延期



◆登校時の健康観察をお願いします

先月から本校でも発熱やかぜ症状によるお子さんの欠席が増えてきました。お子さんの登校に際して、以下のことに留意していただくとともに、体調が思わしくない場合は無理な登校は控えていただくようお願いいたします。

【朝の体調はどうですか？】

- 体温はいつもと同じくらいですか？
- 顔色は悪くありませんか？
- 頭痛・腹痛・下痢の症状はありませんか？
- せきや鼻水・のどの痛みはありませんか？
- 朝食はいつも通り食べられましたか？



【こんなときは無理をせず休養してください】

- ★明らかに発熱や頭痛等の身体症状がある
- ★発熱はなくても、せきやのどの痛みが気になる
- ★前日まで発熱があつて、解熱したばかり
- ★同居の家族（兄弟姉妹も）に発熱やかぜ症状がある
→この場合は兄弟姉妹で登校を控えていただくようお願いいたします。



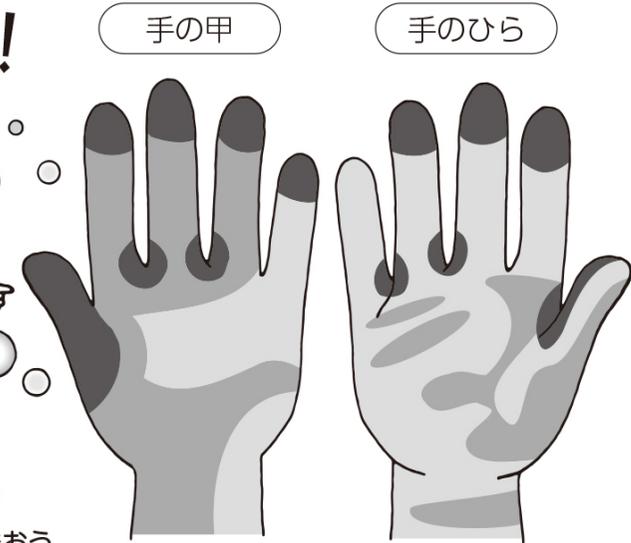
こまめにしよう 手洗い・うがい

新型コロナウイルス感染症の流行も以前に比べるとかなり収まってきているものの、空気の乾燥する冬場はインフルエンザや感染性胃腸炎等の流行しやすい時期です。学校では、手洗い・うがいの励行及びマスクの着用について指導しているところですが、ご家庭でもお子さんへの声かけをしていただくと幸いです。

手洗いは
ココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



★石けんを使って洗おう★



石けんやハンドソープを使うと、水だけでは落とせない汚れも、泡で浮かせて落とすことができます。

よくこすって流すまで30秒程度かけて洗うようにしましょう。

★洗ったらすぐ乾かそう★



せっかくきれいにした手をふかずにそのままにしたり、洋服や髪の毛でふいたりしてはいませんか。

ぬれた手はペーパータオル等でよくふいて乾燥させます。

★学校には清潔なハンカチを毎日持ってきましょう