



NO. 11
令和4年1月11日
園部小保健室

あけましておめでとうございます

冬休みはゆっくり過ごすことができたでしょうか。今日から3学期が始まりました。短い期間ですが、1年間のまとめの時期をお子さんが元気に過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。

《今月の保健安全目標》

- 保健 「新型コロナウイルス感染拡大の防止と、インフルエンザ等の流行性感冒予防のため、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。」
- 安全 「室内での安全な過ごし方を考えよう」



《今月の保健安全行事》

- 14日（金） 身体測定（4～6年）
- 17日（月） 身体測定（1～3年）
- 31日（月） 避難訓練

※身体測定は体操服（半そで・半ズボン）で行います。

※健康手帳を使用するので、ご家庭にある場合はお子さんに持たせてください。

生活リズムを切り替えよう

休み明けは起きるのがつらいということはありませんか？休み中の生活リズムから、少しずつ学校の生活リズムに切り替えていきましょう。

《毎朝決まった時間に起きる》《起きたら日の光に当たる》《朝食をしっかりと食べる》



起きる時間を一定にすることで、生活のリズムが作りやすくなります。



日の光を浴びると、体内時計が整えられ、目覚めや寝付きがよくなります。



脳を目覚めさせるエネルギー源となり、体温を上昇させます。

まだまだ注意！冬の感染症

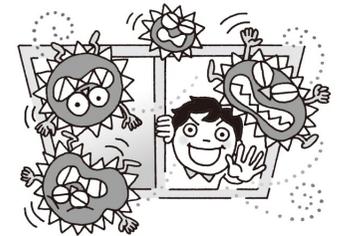
例年、この時期はインフルエンザや感染性胃腸炎等の流行が心配されます。また、新型コロナウイルス感染症も変異株に置き換わっていることから、引き続き、感染予防対策へのご協力をお願いいたします。

《手洗い・うがいをこまめに》



こまめな手洗いでウイルスがからだに入る機会を減らしましょう。乾燥しやすい時期なので、手肌の保湿対策も忘れずに。

《部屋の換気と加湿をしよう》



ウイルスを増やさない環境作りのため、部屋を適温・適湿に保ち、定期的に空気の循環を図りましょう。

《免疫力を高めよう》



普段から十分な睡眠・栄養バランスのよい食事・適度な運動を心がけ、からだの抵抗力を落とさないようにしましょう。

《体調不良時は安静に》



体調不良を感じたときは、無理をせずしっかり休養しましょう。症状によっては医療機関で診察を受けましょう。

◆インフルエンザにかかったときは？

「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。早く熱が下がった場合も、この期間に該当する場合は自宅で療養するようお願いいたします。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	解熱	登校OK	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

