

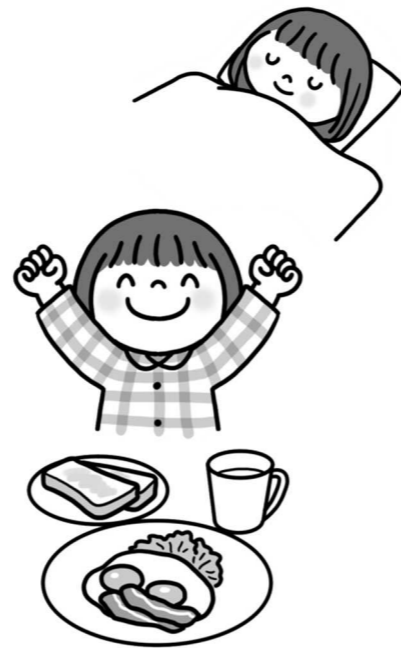
# ほけんだより 1がっ

令和3年1月13日 とよみ小学校 保健室

新しい年が始まりました。みなさんは、今年どんなことにチャレンジしたいですか？  
 今年はうし年。干支の動物の中で一番ゆっくり動く牛なので、うし年の今年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり、しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

## 今年目標かるた

- ① ころ豊かで 大きな人に
- ② ともだちと 仲良くしよう
- ③ しっぱいしても くじけずに
- ④ もりもり食べて 大きくなあれ
- ⑤ けーむは時間を決めてやろう
- ⑥ うんどうは元気な体をつくります
- ⑦ きちんと食べよう 朝ごはん
- ⑧ こにこ笑顔で よい1年に



## ご家庭へのお願い

まだまだ新型コロナウイルスの感染流行が続く中、文部科学省の「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～学校の新しい生活様式～」を基に、学校でも感染予防の取り組みを行っています。  
 つきましては、ご家庭からも感染予防の取り組みにご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 1. 登校前の検温と健康観察をお願いします。

- ・検温した結果は、健康観察シートに記録して提出してもらいます。
- ・発熱や風邪症状(咳・喉の痛み・だるさ等)、味覚嗅覚異常、息苦しさ等が見られる場合は登校を控え、自宅で休養してください。【出席停止の扱い】  
 登校後に、このような症状が出た場合は、早退の連絡をさせていただきます。  
 ※発熱の基準は、個人の平熱によって違います。保護者で判断をお願いします。
- ・同居家族の方に発熱や風邪症状等がある場合は児童も自宅で経過観察を行ってください。【出席停止の扱い】

### 2. 学校で体調不良を訴え、保健室で検温の結果37.5℃以上であれば早退の措置をいたします。

- ・家族の迎えの必要な場合は、長時間学校で留めておくことができませんのでご協力をお願いします。
- ・緊急連絡先は、確実に連絡がとれる電話番号をお知らせください。変更が生じた場合は、その都度担任へご連絡ください。

### 3. 登校する際は、マスクを着用させてください。

## せきやくしゃみが出るときは、マスクをしましょう!

自分だけでなく、周りの人のためにもマスクをしましょう。



鼻の形に合わせる

あごの下まで広げる

耳にしっかりかける

### 気をつけてね!

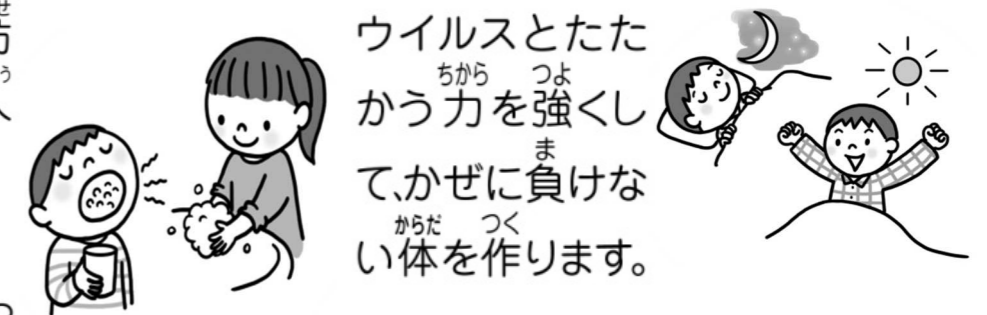
ワイヤーがある方が上です。たまに上下をまちがえている人がいます。  
 また、せっかくマスクをしているのに、鼻が見えている人もいます。

## かせ予防3つのヒケツ

### ①うがい ③早ね早起き

のどについたウイルスを洗い流し、のどの乾燥を防いで、ウイルスが侵入しにくくします。

ウイルスとたたかう力を強くして、かぜに負けない体を作ります。



### ②手洗い

手にくっついて侵入しようとするウイルスを洗い流して、撃退! 流行が広がるのを防ぎます。

この3つを実行して、かぜのウイルスに負けないようにしましょう。