

ほけんだより

すこやか

令和4年12月1日
熊谷市立玉井小学校



今年ものこすところ、あと1か月ほどになりました。いろいろなことがあった1年…みなさんの心と体の調子はどうだったでしょうか。元気だった人も、調子をくずしてしまった人もぜひ「元気ですごせたくわけ」「ケガをしたわけ」「調子をくずしたわけ」をふりかえってみてください。「ふりかえり」をすることで、次の1年をもっと健康にすごすためのコツやヒントが見えてくるはずですよ。

朝の健康観察をお願いします！

- 発熱
- 頭痛
- 気分不良
- 顔色が悪い
- 腹痛
- 下痢
- 食欲がない
- ボーッとしている



体調が悪いときは体の様子を詳しく確認してください。また、体調が悪いときは無理せず早めに寝るなど、早めに休息をとることで、症状の悪化を防ぎ回復を早めます。

昨年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでしたが、警戒すべき感染症であることには変わりありません。出席停止基準について、あらためてご確認をお願いします。

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

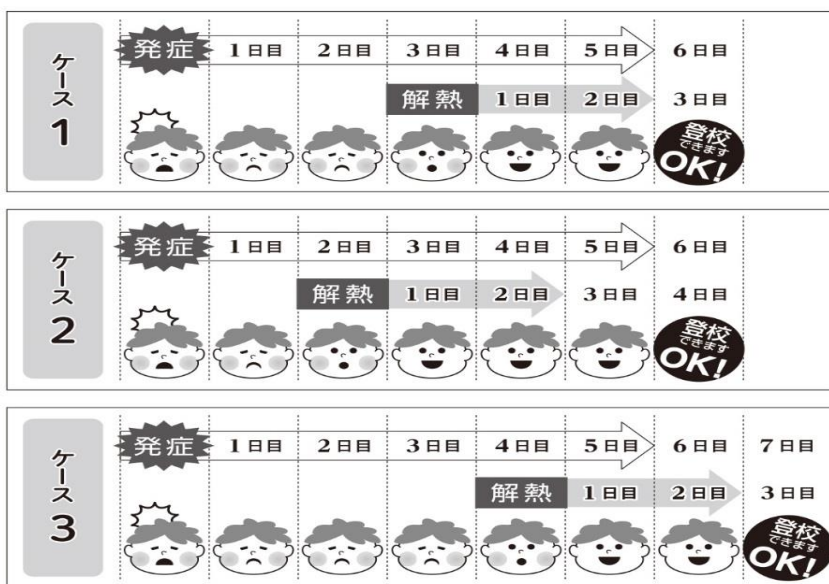
登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日が経過している



発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



〇病院でインフルエンザと診断を受けたら…

学校に連絡をしてください。ご不明なことがありましたら、保健室まで連絡をお願いします。

※医師が登校してもよいと認めた場合はその指示に従ってください。



新型コロナウイルス いつから登校してよい？

対象者	期間
① 陽性判明	発症日を0日とし、翌日から7日間経過し、かつ症状軽快後24時間経過した場合に8日目から解除可能。
② 同居家族の陽性者の濃厚接触になった場合	同居家族等の陽性者の発症日又は感染対策を講じた日の、いずれか遅い方最終接触日0日として5日間発症がない場合に解除可能。 無症状の場合は、2日目、3日目に抗原定性検査キットによる検査を行い、陰性であれば3日目から解除可能。

※医師や保健所からの指示がある場合にはこの限りではありません。

保護者の方へ

※PCR検査や抗原検査をうけましたら学校の方へご連絡下さい！

まだまだ感染が終息しない状況が続いています。引き続き、**家庭内で体調不良者がいる場合は欠席をお願いしております。**また体調不良で早退の場合も兄弟での早退をお願いしております。



服の着方を工夫して体ポカポカ



ジャンパーを着ていても、その中がTシャツ1枚や首元が大きく開いた服などの子を見かけることがあります。授業中は、ジャンパーを脱いで授業を受けます。まず、Tシャツなどの下に下着を着て、体を冷やさないようにすることが大切です。そして、Tシャツなどの上にパーカーなど脱ぎ着しやすいものを着て、室温によって調節しやすい服選びをお願いします。体を冷やさないようにすることは、免疫力を高め、風邪などの予防にもなります。

3つの「くび」をあたたためよう！

これらは、^{けっかん}血管がひふのちかくをとおっていて、^{さむい}寒いときに^{からだ}体の熱がにげていきやすいところですよ。ここをあたためると^{ちから}血のめぐりがよくなるだけでなく、^{ひや}冷えをおさえることができ、^{からだ}体があたたまるのです。寒さからしっかりガードしましょう！



- くび**
マフラーや
ネック
ウォーマーで
- 手くび**
手ぶくろで
- 足くび**
ブーツや
くつしたで