

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 3年 12月 23日
第16号 神石小学校

冬休み中も規則正しい生活を！

今年はどうな1年でしたか？

昨年度に続き、「新型コロナウイルス感染症」の予防対策により、新しい生活様式で生活しながら、「どうしたら楽しい学校生活を送れるか…」とアイデアを出し合いながら過ごしてきました。不慣れなことや困ったこともあったかもしれませんが、このような生活をしていたからこそ、新たに学べたこともあり、思い出に残る1年だったのではないのでしょうか。さて、明日から冬休みに入ります。広島県も、現在は比較的落ち着いているようですが、ニュースで報道されているように、全国的には新たな変異株などの感染もあり、まだ油断はできません。インフルエンザ対策とあわせて、自分のため、みんなのため、私たち一人ひとりができることをしっかりやっていきましょう。

冬休み中の健康管理～感染拡大防止の基本～

★三密(密集・密接・密閉)の回避(ゼロ密)

集団感染は、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」という共通点があります。

できるだけ、そのような場所に行くことを避け、「マスクをする」「換気をする」「大声で話さない」「相手と手が触れ合う距離(2m、最低でも1m)での会話は避ける」といったことに心がけましょう。



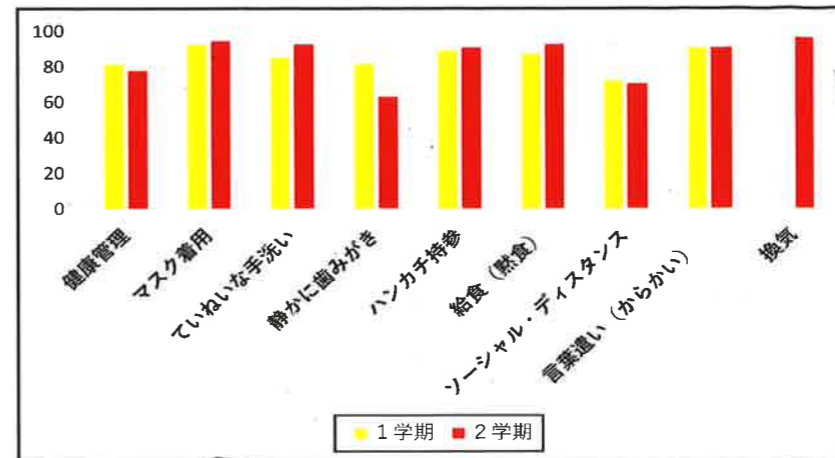
★手洗いや咳エチケット

鼻をかんだ後やマスクを外したときなどに、手洗いを忘れがちです。みんなで触れる物(共有物)の後の手洗いも意識しましょう。咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をしっかりとおさえましょう。

★免疫力の向上

冬休みは楽しいこといっぱいですが、十分なすいみんや、適度な運動、バランスのとれた食事に心がけましょう。冬休み中も歯みがきをがんばってください!(宿題に「歯みがきカレンダー」があります。)

インフルエンザ+コロナウイルス対策の振り返り(%)



2学期は1学期の振り返りから、質問の項目を具体的にしてみました。例えば、「マスクは鼻出しマスクになっていないか」「歯みがきは動きながらみがいていないか」などです。2学期は「掃除時間などにも換気ができているか」も加えて、振り返ってみました。

一番の課題は「歯みがき」でした。「しゃべらず動かず」ということが難しかったようです。「マスクなしの場面」は特に注意が必要です。



おうちのかたへお願い

健康観察カード					
※体調不良(咳、鼻水、咽頭痛、頭痛等)の有無等を記録し、学校に提出してください。 ※ある場合は、自宅で休養してください。 ※必要な場合は学校に連絡してください。					
氏名: _____					
12/23	体調の変化があれば記述してください 12/24～1/6まで	1/7	1/8	1/9	1/10
無・有	℃	無・有	無・有	無・有	無・有
無・有		無・有	無・有	無・有	無・有
無・有		無・有	無・有	無・有	無・有
無・有		無・有	無・有	無・有	無・有
無・有		無・有	無・有	無・有	無・有
無・有		無・有	無・有	無・有	無・有
無・有		無・有	無・有	無・有	無・有
無・有		無・有	無・有	無・有	無・有
無・有		無・有	無・有	無・有	無・有

冬休み中(12/24～1/6)の健康観察カードは、毎日の検温等を記入するようにはしていませんが、毎朝お子さんの健康チェックをしてください。

本人またはご家族に体調の変化がありましたら、日付や様子等を詳しく記述してください。よろしくお願いいたします。

冬休み中に、本人やご家族で「風邪かな?」と思われる発熱等の症状がありましたら、まずはかかりつけ医に電話でご相談ください。相談先に困られましたら、積極ガードダイヤルにご相談ください。

広島市、呉市、福山市以外の市町
(082) 513-2567



今年1年、お子さんの健康・安全面について、ご支援、ご協力いただき、ありがとうございました。感染症対策もまだまだ続きそうですが、子どもたちが楽しく充実した毎日を送るための土台は「健康」です。

日ごろの生活習慣も見直しながら、今後も心と体の健康づくりを進めていきたいと思えます。来年もよろしくお願いいたします。