

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 4年 7月 19日  
第9号 神石小学校

## 元気な夏休みを！

～毎朝健康チェックをおこないましょう～



いよいよ夏休みです。「新型コロナウイルス感染症」にかかわって、新たな変異株が発生するなどのニュースを聞いた人も多いと思います。不安や心配もあるかもしれませんが、気をゆるめず、今までやってきた感染対策をしっかりとおこなっていくことが大切です。早ね早起きを心がけ、夏休みを楽しく元気に過ごしてください。

## 変異株に対応するための感染対策

### ◆マスクの正しい着用

- ・マスクを鼻にすき間なくフィットさせ、しっかりと着用する。
- ・できれば不織布マスクを着用してください。



### 熱中症対策を優先させましょう。

### つぎの場合は、積極的にマスクをはずしてください。

- ・屋内…人との距離が確保でき、会話をほとんどおこなわないような場合。
- ・屋外…人との距離が確保できる場合。
- ・人との距離が確保できなくても、会話をほとんどおこなわないような場合。

### ◆こまめな手洗い・手指消毒

- ・共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い・手指消毒をしましょう。
- ・ていねいな手洗いが基本です。



## ◆3密(密接・密集・密閉)の回避

- ・一つの密でも避けて、「ゼロ密」をめざしましょう。特に人と人との距離は十分に保ちましょう。
- ・おしゃべりする時間は、できる限り短くし、大声は避けてください。
- ・換気もしっかりおこないましょう。



## お口の川柳について ～夏休みの宿題～

今年度も、神石高原町歯科衛生連絡協議会より、「お口の川柳」についての募集があります。夏休みの宿題として、全員応募する予定です。テーマは「歯」「口」にまつわるものです。応募用紙を配りますので、1人1作品作って8月20日(土)に提出してください。住所等は必要ありません。名前と学年のみでよいです。夏休み中も食後の歯みがきをていねいにおこないましょう。歯みがきカードもあります。最終日にはふり返りを書いて、始業式の日提出しましょう。

### 〔おうちのかたへ〕

### 『健康観察カード』について ご協力をお願いします！

健康観察カード		夏休み用																				
項目	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31											
発熱 咳 咽痛 頭痛 その他	発熱											体温の変化があれば記述してください 7/21～7/31まで										
	咳																					
	咽痛																					
	頭痛																					
その他																						
その他																						
症状																						
備考																						
確認者(家庭)																						
確認者(学校)																						

夏休み中は、登校日や始業式の前日から検温し記入していただくようにしています。そのほかの日は、検温等を記入するようにはしていませんが、体調の変化等があれば、詳しく記述してください。登校日や始業式は、「健康観察カード」を持たせてください。また、発熱等の風邪症状がある場合は、必ずかかりつけ医等に電話でご相談ください。

### ★新型コロナウイルス感染症にかかわる相談窓口

町の相談窓口：保健福祉課 (0847) 89-3366  
積極ガードダイヤル：(082) 513-2567

夏休み中に、むし歯のちりょうなどをすませ、体の調子を整えて2学期をむかえましょう。