

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 5年 3月 22日  
第22号 神石小学校

## もうすぐ春休み

# 春休みもじゅうぶんな健康管理を！

## 「新しい生活様式」から「新たな健康習慣」へ

5月に、「新型コロナウイルス感染症」の感染症法上の位置付けが5類に引き下げられることにもなって、変更後の感染対策について「5つの基本」が言われています。



### マスクの着用について

学校では、4月1日以降の新学期からは「マスクの着用を求めないことを基本とする」となっています。しかしながら、混雑するときや給食の配膳など、マスクをつけた方がよい場面もありますので、いつもランドセルに入れておくとよいですね。もちろん、マスクをつけたい人は、これまで通りつけてもよいです。



### 体調不良や症状があるときは・・・

自宅療養（おうちでゆっくり休む）や医療機関（かかりつけの病院など）を受診しましょう。「体の調子がいつもと違うな・・・」と思ったら、無理をしないように、ゆっくり体を休めてください。

### その場に応じ、マスク着用やせきエチケット

地域の感染の多さや周囲の混雑の状況、空間の広さ、その場にいる時間など、目の前にいる人のことを考えて判断しましょう。

（外出時はマスクを持ち歩き、着用が呼びかけられる場面では着けましょう。）

### 3密を避けることと換気

「密閉・密集・密接」の「3密」の回避は、換気とともに引き続き有効な対策です。特に、大勢の人がいる場面では、人との間隔を空け、すいている時間帯や場所を選ぶことで感染症のリスクを下げられます。

### ていねいな手洗い

手洗いは、今後も変わらず重要な対策と言われています。手洗いは、食事の前やトイレの後、帰宅時などに、石けんを使ってていねいに手を洗いましょう。



### 適度な運動と食事

早ね早起きなど、規則正しい生活に心がけましょう。感染症に対する抵抗力をつけるためには、よい生活習慣が大切です。

春休みも、早ね早起きに心がけ、好ききらいをせず食べて、しっかり運動をしましょう。



おうちのかたへ

### 春休みの健康観察について

今年度がもう少しで終わります。保護者のみなさまには、お子さんの健康・安全面で、いろいろとご協力いただき、ありがとうございました。

春休み中の健康観察についてですが、特に変わったことがあれば、詳しく記述をお願いします。1～5年生については、始業式の2日前から体温を計って、始業式には「健康観察カード」をお子さんに持たせてください。

**来年度からは、いつでもマスクがつけられるよう、「ランドセルの中にマスクを必ず1枚」、そして、「給食当番用のマスクを1枚」ご準備ください。（マスクの材質や種類は問いません）よろしく願いいたします。**

来年度5月8日以降は、「新型コロナウイルス感染症」の感染症法上の位置付けが「季節性インフルエンザ」と同じ五類に引き下げられることにもなって、朝の健康観察カードをはじめ、これまでの感染対策について変更がある場合があります。また新たな変更点がございましたら、ご連絡いたします。

また、3月10日付けで文書をお配りしましたように、今後は、同居ご家族やご兄弟に発熱等の風邪症状がみられる場合でも、本人が元気なら登校してもかまいません。（新型コロナウイルス感染症が5類に移行までは、本人または同居ご家族がコロナウイルスに感染した場合は、これまでと同じように、無症状で元気なご家族も濃厚接触者により自宅待機となります。）ご協力をよろしくお願いいたします。

春休み中、体調でご心配なことがございましたら、かかりつけ医等にご相談ください。