

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 4年 1月 11日
第17号 神石小学校

1人1人の健康管理を さらに徹底しよう！



あけましておめでとうございます。
新学期が始まりました。冬休み中に発熱や嘔吐などで、少し体調をくずした人もいた
が、始業式には全員が元気に登校することができました。
ニュースなどで聞いている人も多いと思いますが、広島県は、「新型コロナウイルス感染
症」にかかる人が大幅に増え、感染レベルを2（警戒を強化すべきレベル）に引き上げ、
7日には、「まん延防止等重点措置」が適用されることになりました。
神石高原町は今のところ対象地域にはなっていませんが、これまでやってきた予防対策
をしっかりとこない、今年も1人1人が健康管理をさらに徹底していきましょう。

基本的な感染防止対策の徹底

「オミクロン株」に対しても、基本的な感染対策が有効です！

●マスク着用

マスクを外した場面（食事や歯みがきなど）に注意が必要です。
マスクを外したときの会話は控えましょう。

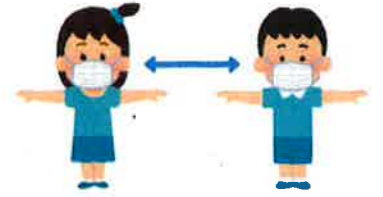


●ていねいな手洗い

手洗いは、石けんやハンドソープをつけて流水で洗うことが基本です。
外から帰った時やみんなでする物を触った時など、手洗いをこまめにおこないましょう。

●定期的な換気

学校では、対角線上に10cm程度、常に窓を開けています。
おうちでも定期的に空気の入換えをしましょう。



●人との距離をとる

友だちと肩や腕を組みたい気持ちはわかりますが、友だちや
周りの人を大切に思うからこそ、2m（最低1m）の間隔をとりましょう。

●規則正しい生活

日ごろの生活習慣が大切です。夜は早めに布団に入り、早寝早起きを心がけましょう。

～自分もみんなも大切に守るために～

あなたの早期受診が、
新型コロナウイルス感染症からみんなを守ります。

「風邪かな？」
と感じたら！
まず電話！

鼻づまり、倦怠感、のどの痛み、頭痛、関節炎、発熱、味覚障害、嗅覚障害

「新型コロナウイルス感染症」は、風邪
やインフルエンザの症状とよく似てお
り、症状も様々であるため、判別は困難
です。

軽い風邪症状でも感染していた症例
も見られます。周囲の方へ感染させな
いためには医療機関を早く受診するこ
とが重要です。

「風邪かな？」と思ったら、まずは
「かかりつけ医」か「積極ガードダイ
ヤル」へ相談してください。

広島市、呉市、福山市以外の市町
082-513-2567

保護者のみなさまへ

2学期に引き続き、毎朝、お子さんの健康チェックをしていただき、「健康観察カード」
にご記入をよろしくお願い致します。登校してもよいかどうか、判断に困られる場合は、遠
慮なく学校までご連絡ください。朝のお忙しい時間帯に申し訳ございませんが、カード忘
れや記入漏れの場合は、お電話させていただいています。

1月は「身体測定」の月になっています。1月中に「健康の記録」を持って帰りますの
で、確認（押印またはサイン）をよろしくお願い致します。