

# ほけんだより

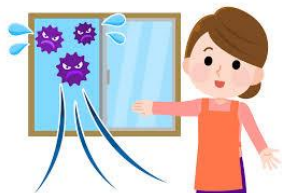
心もからだも元気いっぱい

令和 5年 1月 10日  
第17号 神石小学校

## 今年も万全な健康管理で！



あけましておめでとうございます。  
新しい年が始まりました。今年はずき年。うさぎのピョンピョンと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められているそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。  
今年も「withコロナ」ではありますが、コロナ禍だからこそ、できることを考え、みんなのやさしさと思いやりで力をひとつにして生活しましょう。これまでやってきたことを続けながら、万全な健康管理で毎日を過ごしましょう。



## 寒くても換気が大事！

マスクを着用していても換気の悪い場所では、エアロゾル感染が確認されています。

### 換気のポイントは “空気の流れ”



## こんなマスクのつけ方になっていませんか？



季節を問わず、屋外ではマスクは不要ですが、屋内では、距離を確保（2mを目安）でき、会話をほとんどおこなわない場合以外は、マスクの着用が必要です。マスクも正しくつけないと効果はありません。マスクを色々なところに置いたままにしないようにしましょう。ていねいに手も洗ってください。



※1月は身体測定(身長・体重)をします。成長のスピードには、個人差があります。友だちと比べることなく自分の成長を確かめましょう。

### 【おうちのかたへ】

冬休み中、お子さんの健康管理について、ご協力いただき、ありがとうございました。今年の冬は、「新型コロナウイルス感染症」と「季節性インフルエンザ」が同時流行することが予想されています。

「風邪の症状がある」「いつもと体の調子がちがう」場合は、必ずかかりつけ医等にご相談ください。本人または同居ご家族に症状がある場合は、これまで同様、登校は無理のないように控えてください。

### 新型コロナとインフルエンザに共通する症状



一般的には、このような症状は共通していると言われますが、症状が軽い（無症状）場合もあります。個人差があります。心配な場合は、かかりつけ医等の身近な医療機関にまずは電話でご相談ください。

かかりつけ医をもっていないなど、相談先に迷うときは・・・  
◆積極ガードダイヤル  
(082)513-2567

