

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 4年 12月 23日
第16号 神石小学校

～明日から冬休み～

規則正しい生活習慣に心がけよう

楽しみにしていた、冬休みが始まります。学校に登校する日と同じような生活リズムで過ごすように心がけましょう。手洗いやマスクの着用、換気など、これまで通り感染対策もおこなってください。

免疫力が下がると、ウイルスへの抵抗力が弱まるため、感染症などにかかりやすくなります。
(※免疫とは身体を病気から守る仕組みのこと)生活習慣の乱れは、免疫力が低くなる原因の一つです。
冬休みも、生活リズムが整った毎日をおくりましょう。



早起きをする



朝ごはんを食べる



外で体を動かす



食べすぎに気をつける



ゲームは時間を決めて



夜ふかしをしない

冬休みを利用して、体の調子をととのえよう むし歯の治療率 53%

休診が多い冬休みですが、むし歯の治りょうなど、気になるところは受診を済ませておきましょう。
「歯みがきカレンダー」を宿題にします。1日3回(朝・昼・夜)、ていねいに歯をみがきましょう。

冬休み中の健康管理について

おうちのかたへのお願い

先日のほけんだよりでもお知らせしましたが、本校では12月中旬ごろから、欠席者が目立ち始め、終業式まで全員がそろわない日が続きました。町内においても、新型コロナウイルス感染症の罹患者が徐々に増えています。

冬休み中もコロナウイルスやインフルエンザ等の感染症に関して、心配な状況は続くと言われますが、お子さんの毎朝の健康チェック等、家族ぐるみで健康管理にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

校医の鈴木先生から、特に「換気をしっかり行う」ことをご助言いただきました。ご家庭での感染対策について、引き続き、よろしくお願いいたします。



健康観察カード

登校前に体温をはかり、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。
発熱等の風邪の症状がある場合は、自宅で休養してください。
体調のことも、心配なことがあれば学校に連絡してください。

冬休み中は、検温等を毎日記入するようにはしていませんが、毎朝健康チェックをしていただき、本人または、ご家族の体調の変化がありましたら、身体の様子等を詳しく記述してください。始業式の2日前からは検温の記入をお願いします。

年 番 氏 名:		始業式					
日付	12/23	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体調不良の有無	咳	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	鼻汁	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	咽頭痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	頭痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	その他	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
体調不良の理由	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
備考							
確認者(家庭)							
確認者(学校)							

毎日検温等を記入するようになっていませんが、始業式の2日前からは、必ず検温と本人やご家族の体調について、ご記入ください。

冬休み中、ご家族含め、体調の変化等があれば、詳しく記述してください。

※この「健康観察カード」は、児童の健康状況を把握する大切な情報です。毎日のことでお手間をおかけしますが、ご協力をお願いします。

発熱等の風邪症状がある場合

「新型コロナウイルス感染症」の初期症状は、風邪に似た症状が多いことが分かっています。症状には個人差がありますので、軽症でも速やかに、かかりつけ医等、または広島県の「積極ガードダイヤル」に電話で相談してください。



積極ガードダイヤル(082)513-2567(24時間対応)

本県独自の「医療非常事態警報」発出中(令和4年12月16日から)



- 「新型コロナウイルスに感染したかも？」と思ったら
- ① 症状がある方で検査を受けたい方
 - ② 無症状の方で検査を受けたい方
 - ③ 抗原検査キットで陽性になった方
- 新型コロナウイルス感染者と接触した方
- 新型コロナウイルス感染症と診断された皆様へ
- ① 今後の流れ
 - ② 自宅療養中の体調悪化時の対応
 - ③ 自宅療養となった場合
 - ④ 療養期間・自宅待機期間
 - ⑤ 陽性者登録センター
 - ⑥ 濃厚接触者への連絡について
 - ⑦ 療養証明書
 - ⑧ 他県で陽性となり県内で療養中の方

12月16日から、本県独自の「医療非常事態警報」が発令されています。広島県ホームページの「新型コロナウイルス感染症情報」をクリックいただくと、詳しい情報が掲載されています。

冬休み中に、お子さんが陽性、または濃厚接触者になられた場合は、学校までご連絡ください。年末年始(12月29日～1月3日)は神石高原町教育委員会(89-3341)まで、ご連絡いただきますようお願いいたします。