

# ほけんだより



御一小  
保健室  
R6.10.27

## 生活リズムをととのえて、体調管理をしよう

あさ はん た  
朝ご飯を食べる



げんき  
元気に1日をスタートさせよう。

そと からだ うご  
外で体を動かす



こころ からだ げんき  
心と体を元気にする

にんじゃ しゅつげん  
セロトニンも出現。

き じこく お  
決まった時刻に起きる



あ たいよう ひかり  
カーテンを開けて太陽の光をあびよう。

すいみんをとる



き じこく  
決まった時刻にねて、9~10時間ねよう。

じかんまえ しょう  
ねる1時間前にメディア使用をやめよう。

こころ からだ  
心も体もげんきいっぱい

たいおんちょうせつ  
体温調節をする



うわぎ さむ  
上着は、寒くなければ

ぬぎましょう。

て あら  
手洗いをする



かんせんしょうぼう きほん  
感染症予防の基本です。せっけ

んを使って、洗いましょう。

しょうじょう いた はなみずなど とき  
・かぜ症状(せき・のどの痛み・鼻水等)がある時は、マスクをしましょう。

そう とき こきゅう ふたん  
・ペース走の時は、呼吸に負担がかかるので、マスクははずしましょう。

とき そな なか  
・もしもの時に備えて、カバンの中にマスクをいれておきましょう。

# 保護者の方へ



## ペース走について

本年度は、ペース走期間中のげんきカードはおこないません。朝、家庭で、お子さんの体調の確認を必ずして、ペース走をやる、やらないの判断をお願いします。ペース走をやらない場合は、連絡帳等で学級担任にその旨を伝えてください。



## 清潔検査について

毎週水曜日に、保健委員会で、ハンカチ・ティッシュ・つめの検査をしています。ハンカチとティッシュはいつも持ち歩き、つめは短く切っておくように、家庭でも声掛けをお願いします。

## 感染症予防について

発熱・かぜ症状の欠席、のどの痛みを訴える子が増えています

〇インフルエンザ、新型コロナウイルス以外にも、症状が似ている感染症があります。発熱やのどの痛み等の症状がある時は、医師の診断を受け、必要な対応、薬の処方をしてもらってください。

注意したい感染症	主な症状	出席停止の扱い	欠席が必要な期間 (原則は医師の指示に従ってください)
インフルエンザ	発熱・全身倦怠感・寒気 筋肉や関節の痛み。	出席停止	発症日を0日目として5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。*登校時に経過報告書を提出してください。
新型コロナウイルス	発熱・全身倦怠感・のどの痛み・咳・味覚嗅覚障害	出席停止	発症日を0日目として5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。*登校時に経過報告書を提出してください。
溶連菌感染症	発熱・咽頭痛・咽頭扁桃の腫れ・リンパ節炎	学校や地域で流行している場合は出席停止になることもありますが、原則、欠席扱いです。	抗菌薬療法開始後24時間を経過し、症状が改善(軽快)するまで。
マイコプラズマ肺炎	咳・発熱・頭痛などのかぜ症状。咳は、徐々に激しくなり長く続く。		症状が改善(軽快)し、全身状態よくなるまで。
感染性胃腸炎	嘔吐・下痢		下痢や嘔吐が軽減し、全身状態がよくなるまで。

〇インフルエンザ・新型コロナウイルスの経過報告書は、以下の方法で用意をしてください。

- ①御一小 HP → お知らせ → 御一小ナビ からダウンロード
- ②御前崎市の HP からダウンロード
- ③学校に撮りに来る(兄弟姉妹に渡す)

〇インフルエンザと新型コロナウイルスについては、

発症から10日を経過するまでは、マスクの着用をお願いします。

流行性耳下腺炎や流行性角結膜炎など出席停止扱いになる感染症の診断が出た場合は、書類について説明をしますので、学校に連絡をしてください。

## 給食後の歯みがき強化週間について

11/25(月)~11/29(金)の1週間、給食後の歯みがきの呼びかけをします。歯ブラシの準備をお願いします。

