

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

ほけんだより 1月

家庭数

令和3年1月5日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

2021年がスタートし、3学期が始まりました。冬休みは楽しくすごすことができましたか？引き続き、手洗い・うがい・マスク・換気・加湿等の感染症対策をしっかり行い、自分や周りの人の健康を守りましょう!!!



発育測定があります!

1月7日(木) 1・2・3年生
1月8日(金) 4・5・6年生

※結果は「健康の記録」でお知らせします。

※頭の上で髪を結ぶと正確な身長を測ることができないので、耳の横などで結びましょう!

※体育着を忘れずに持ってきましょう!

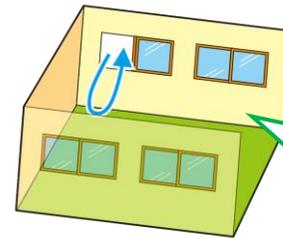


1月の保健目標 かぜを予防しよう

窓をあけて空気を入れかえよう!

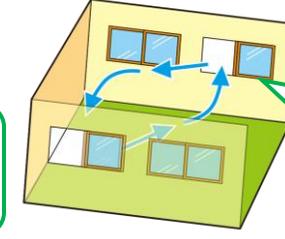
寒いからといって教室を閉め切ったままにしているとウイルス・ほこり・二酸化炭素などで空気がすぐに汚れてしまいます。休み時間には、必ず窓を開けて換気をしましょう。換気をすることで、汚れた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。窓を開けるときは、その向かい側の窓や扉を開けて空気の通り道をつくるときれいな空気がたくさん室内に入りやすくなります。

片側だけ窓を開けた場合



×空気がながれが良くない

両側の窓を開けた場合



○空気がながれがよく、きれいな空気と入れかわりやすい



感染症を予防するためには、加湿をすることも大切です。教室では、加湿器や濡れたタオル・霧吹きなどを使って加湿しています。おうちでも室内の湿度を50~60%に保てるように工夫してみましょう。

重要 感染症対策~4つのポイント再確認~

守ろう! ソーシャルディスタンス

お互いに手を伸ばして届かない距離まで離れましょう。(1mを目安に) 友だちの近くで話したり、友だちにくっついったりしないようにしましょう。



距離を保つために、過度な言い方にならないように気を付けましょう。

健康観察を忘れずに!

体調が悪い時には学校には登校しません。

(友だちとの遊びも控えましょう。)

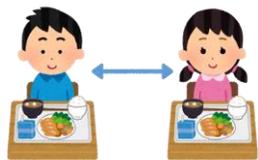
★家族の体調が悪い時にも登校を控えたり、不要不急の外出は控えたりしましょう。



マスクを正しく着けよう!

飛沫が飛び散らないようにマスクをつけましょう。

マスクをしていない時には話さないようにしましょう。



※特に食事中はマスクを外してしまうので、会話を控えるようにしましょう。

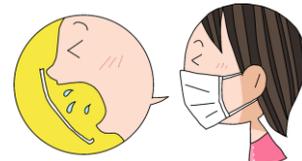
手洗い・うがいの後は きれいなハンカチで手を拭こう!

石けんと流水でこまめに手を洗いましょう。外から帰った後、食事の前、トイレや掃除の後、みんなで使うものを触った後、鼻をかんだりした後などは、しっかり手を洗いましょう。



「せきエチケット」を心がけよう

せきやくしゃみの飛沫によって、ほかの人にせきやインフルエンザを感染させてしまうことがあります。それを防ぐのが「せきエチケット」です。



マスクは、細かいあみ目のようになっていて、飛沫がすりぬけることができません。マスクを着けて、飛沫が飛び出すのを防ぎましょう。



くしゃみやせきがでそうな時は、ティッシュなどで口をおさえて、できれば、周囲の人から離れて顔をそむけるようにしましょう。

＜保護者の方へお願い＞

- 発熱やおう吐など、お子様が急に体調を崩した場合に、お迎えをお願いすることがあります。お子様と連絡先を確認しておいてください。また、勤務先や携帯番号などの緊急連絡先に変更がありましたら、学校までお知らせください。お子様のためにも円滑な連絡、お迎えのご協力よろしくお願いいたします。
- 健康観察カードの書式を変更しました。引き続き健康観察のご協力よろしくお願いいたします。

病気になって苦しんでいる人やウイルスの危険の中で人々を助けようとがんばっているお医者さんや医療従事者を応援しましょう! 傷つけるようなことを言ったり、事実が分からない話をしたりしないようにしましょう。応援の中には感染症対策を続けることも含まれます。出来ることはみんなでやりましょう! コロナに負けるな!