

# ほけんだより



## すこやか



すなとりしょうがっこう ☆ ほけんしつ  
砂取小学校 ☆ 保健室  
令和 4 年 1 月 12 日  
※ 家に持ち帰り、家の人とも一緒に読みましょう

いよいよ3学期スタートです！新しい年にはなりましたが、みなさん、これまでと変わらずコロナウイルス感染予防を第1に考え、自分の『けんこう・いのち』を守りましょう。今年もよろしくお願ひします。

♡ 1月の保健目標 給食に感謝し 残さず食べよう



♡ 1月の主な保健行事予定

身体測定 + 健康の学習 … 13日(木) ~ 21日(金) 学級通信で確認しましょう。  
スクールカウンセラー来校 … 18日(火)



## コロナウイルス感染症予防

~「うつらない・うつさない」3学期も注意しよう~



**同じことの繰り返しですが、やっぱり大事！！ 次のことに気をつけよう！！**

- 発熱やかぜのような症状があるときは、登校や外出をせずに早めに休んで家で様子をみましょう。家族に発熱などのかぜ症状があつて、登校するのが不安な場合も、休んで家で様子をみましょう。
- こまめに石けんであらうに手をあらひ、きれいなハンカチでふきます。  
また、アルコール消毒は手あらひの後に、指先からします(特に、給食の前は念入りに)。
- マスクは、給食や息が苦しいときを除いて、いつもつけておきましょう。
- うがひをするときは、腰をかがめて低い姿勢で水を吐き出し、水やつばが飛び散らないようにします。当分の間、給食後はうがひにだけにし、歯みがきは家に帰つてからしましょう。
- エアコン(暖房)で温度管理をしていても、空気の入れかえをします(授業中は上の窓を斜めに少し開け、休み時間は全部開けます)。
- 免疫力(病気に負けない力・白血球)を高めるため、赤・黄・緑のバランスのとれた食事・運動・すいみに気をつけます。



※特に、すいみん(寝ている間)に免疫力はアップします。低学年は9時まで、高学年は10時までには寝ることができるよう、生活の仕方を考えてみましょう。

※毎日決まつたお手伝ひを続けたり、軽い運動に心がけたりして、体を動かすようにしましょう。

※各学年の時間割をもとに家の人とも計画をたてて、生活リズムをくずさないようにしましょう。

特にテレビ・ゲーム・SNSなどは時間を決め、長い時間しないようにしましょう。

- 人が多く集まる場所への外出や会食、イベントなどへの参加については、お家の人とよく話し合つてなるべくひかえるようにしましょう。
- 毎朝、自分で検温し、「健康・生活チェックシート」に記録しましょう。具合が悪くなつたらがまんせず、お家の人や先生にすぐ知らせます(ぜんそくや心臓に病気があつる人は、特に注意します)。
- 学校でかぜのような症状(のどの痛み、せき、熱など)がある場合は、保健室ではなくカウンセラー室に入つて様子をみます。
- 日常生活やSNSの中で、誰かが傷つようなことはぜつたいに言つたり書き込んだりしないようにしましょう。何か困つたことや心配なことがあつたら、家の人や先生にすぐ相談してください。



現在（1月7日発表の）、県内の感染リスクレベルは、レベル1（なお感染状況は拡大の兆しが見られる）となっています。全国の都市部において、オミクロン株を中心とした感染拡大が確認されており、熊本市においてもオミクロン株の感染者が確認されました。年末年始の人の移動機会の増加に伴う、都市部から地方への感染の波及により、熊本市においても今後の感染者の増加が懸念されています。オミクロン株にも基本的な感染防止対策が有効であることから、あらゆる場面で基本的な感染防止策の徹底など注意が必要です。

学校が行うコロナウイルス感染拡大防止については、今後も、下記のとおり行っていきます。ご家庭でも、引き続き、お子さんの健康の保持増進のため、ご理解とご協力をよろしく願います。

- 1 毎日、ていねいな健康観察を行い、朝の体温とかぜ症状等がないかチェックし記録しています。
- 2 学校でかぜのような症状（のどの痛み、せき、熱など）がある場合は、カウンセラー室にて対応し、早退の連絡をとります。保健室はかぜ症状以外の児童の対応や、救急処置・保健指導等の場とします。
- 3 石けんでの手洗い・アルコール消毒・うがい・ハンカチの携帯・抵抗力を高める等の指導を行います。
- 4 3つの条件（密閉空間・密集場所・密接場所）を避けるため、暖房中でも換気と近距離での会話や発声等に注意します（マスク着用や咳エチケットの徹底）。
- 5 基礎疾患（ぜん息や心臓疾患など）がある人は、かかりつけ医等に相談することをお勧めします。基礎疾患があったり、家族に発熱等のかぜ症状がみられたりして、登校させることに不安を感じる場合は、ご家庭で様子観察してください（リスクレベル2以上では、欠席ではなく、出席停止の措置となります）。
- 6 授業や給食は、グループをつくらず前向きで行い私語を控えます。また、給食前には、手洗い後の手指のアルコール消毒を念入りに行います。
- 7 児童の帰宅後は、教室やトイレ等の消毒（空間・物品等）を行います。
- 8 万が一の発症等に備え、緊急連絡票の連絡先には、確実に連絡がとれる場所の記載をお願いします。変更等がある場合は、速やかに担任へお知らせください。
- 9 各種アンケートや教育相談、スクールカウンセラーによるカウンセリング、外部相談機関の紹介等をおして、不安やイライラなどを軽減し、心の安定に向けて取り組みます。
- 10 学校保健安全法に基づき、以下のように出席停止等の措置をとります。



#### 学校保健安全法第19条による出席停止の措置とするもの

- (1) 児童生徒等に感染が判明した場合
  - (2) 児童生徒等が感染者の濃厚接触者に特定された場合
  - (3) 児童生徒等に発熱等の風邪の症状がみられる場合
  - (4) 同居の家族に発熱等の風邪の症状がみられる場合（本市のリスクレベル2以上の場合）
- ※ 医療的ケア児や基礎疾患児について、登校すべきでないと判断された場合や、保護者が出席させることに不安を感じた場合も同様です。



お願い

お子さんまたは同居の家族に、新型コロナウイルス感染やその疑いがあった場合は、学校へご連絡いただきますようお願いいたします。

砂取小 ☎ 382-7033