

# ほけんだより



金沢小学校  
保健室  
R5. 2. 1



2月3日は立春です。暦の上では春が始まる日です。立春を迎えると、少しずつ春の気配を感じるようになります。しかし、まだまだ寒い日が続いていますね。日によっては気温の差が激しい日もあるかもしれません。これからも体調管理、体温調節に気を付けて、毎日元気に過ごしていきましょう。

## 冬はこんなことに注意です！



ポケットに手をつこんで歩かない



せき・くしゃみがあるときは、マスクをする



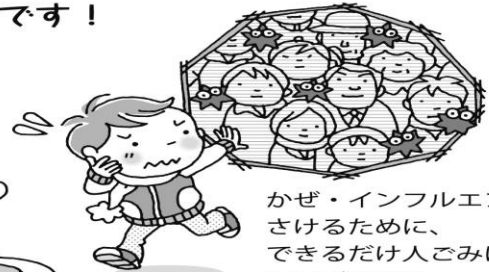
早ね早おきを心がける



外から帰ったら、手洗い・うがい



部屋の湿度は50%以上に



かぜ・インフルエンザをさけるために、できるだけ人ごみにちがつかない



部屋の空気は定期的に入れ替える

寒い時期は、感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症やポケットに手を入れて起こる不注意などが、病気や怪我が増える時期です。寒い冬を元気に過ごすためにも、自分自身でしっかりと注意していきましょう!!

## 冬に多い皮膚のトラブル

冬になり、皮膚のトラブルで保健室に来室する人が増えてきました。空気が乾燥すると皮膚が切れやすくなります。さらに、気温が低いと体の中の血の巡りが悪くなり、ひびやあかざれになりやすくなってしまいます。クリームを塗るなどして保湿をしっかりとしましょう。

### ●ひびわれ

皮膚が乾燥したまましていると、分厚くなってきます。その状態で動かしたり、曲げたりしたりしたときにひびが割れてしまった状態。

### ●あかざれ

ひびわれが悪化した状態です。



### ●しもやけ

気温が低くなり、血のめぐりが悪くなるとできるものです。赤くなり、かゆみや痛みがあります。

# インフルエンザ・新型コロナウイルスを予防しよう!

世界中で新型コロナウイルス感染症が流行している中、今年にはインフルエンザも流行する恐れがあります。千葉市でも、昨年よりインフルエンザで欠席をしている人が多くなっている様子が見られます。元気に過ごすためにも手洗い・うがいや睡眠、食事など気をつけて生活していきましょう。

## 手洗い



指先、指の間、親指、手首も忘れずに、石けんをつけてよくこすりましょう。

## 抵抗力をつける



よく寝て、バランスの良い食事をし、病気に負けない体をつくりましょう。

## 咳エチケット



鼻がでないようにね

咳が出るときは必ずマスクをしましょう。  
ランドセルに2~3枚入れておきましょう

## 無理をしないで休養

体調が悪いときは無理をせず休みましょう。  
休日はしっかり休養を取りましょう。

## 登校前の健康チェックをお願いします



## 人の多いところを

なるべく避ける  
多くの人が集まる場所は、感染のリスクが高まります。  
行かなければならない場合はマスクをしましょう。

◆出欠席について教育委員会から通知が来ましたのでお知らせします!!

状況	出欠席の扱いについて	
	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
未診断の同居家族の体調不良	自宅待機、健康観察を依頼（出席停止）	
同居家族陽性（り患）	濃厚接触者となり出席停止	本人の体調不良がなければ、登校可
本人陽性（り患）	<ul style="list-style-type: none"> <li>陽性者登録を勧め、療養機関終了後登校可（出席停止）</li> <li>証明書の提出は求めない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>出席停止</li> <li>登校にあたっては、「療養報告書」を保護者が記載し、学校へ提出</li> </ul>

## 保護者のみなさまへ

◎このような場合は、登校を控えてください  
(欠席ではなく、出席停止扱いです)

- ・児童生徒や同居家族等が発熱等の風邪の症状がみられる場合
- ・児童生徒に感染が判明した場合や、児童生徒が濃厚接触者に特定された場合
- ・児童生徒や同居家族等がPCR検査を受ける際に結果が出るまでの間、自宅待機の場合
- ・児童生徒が新型コロナワクチン接種および接種後の副反応等で体調不良により登校できない場合（同居家族がワクチン接種後の副反応等で体調不良になった場合でも、風邪症状との区別が困難なため、できるだけ登校はお控えください）。

児童本人だけでなく、同居家族に症状があっても登校を控えていただいております。ご確認ください。（未診断のみ）