



令和4年12月2日
鹿沼市立みどりが丘小学校
保健室

12月の保健目標

冬を健康に過ごそう

12月は持久走大会が予定されています。毎朝の健康観察シートにも体温チェックや、持久走の練習ができるかどうかのチェックをわすれないようにしてください。また、栃木県ないでも、かんせんしょうがふえてきています。マスク・手洗い・かんき・しょうどくなどをわすれずにおこない、元気に冬休みをむかえましょう。



♪コロナウイルスかんせんしょうや、季節性インフルエンザを予防しよう♪

かんせんしょうを予防するポイント

しょうどく・かんき



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

マスク・手洗い



マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

きそくたしい生活



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

手洗いのポイント！

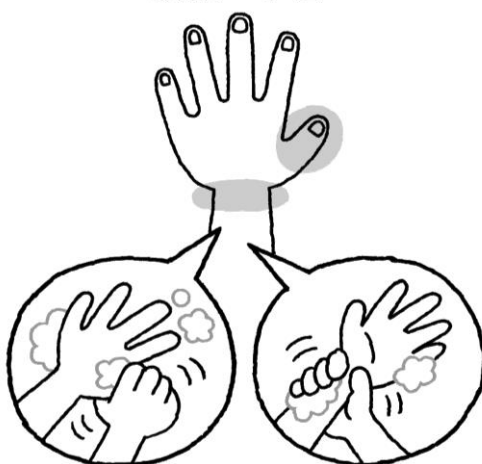
つまめ、おやゆび、指の間までていねいにあらいましょう。

指先と爪の間



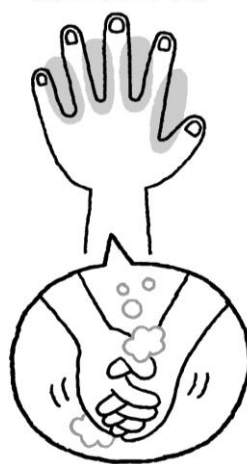
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる



○新型コロナ感染症と季節性インフルエンザの感染対策について○

※感染対策はどちらもおなじです※

◎登校前に、ご家庭で健康観察と健康観察の入力をお願いします。

風邪症状（発熱・咽頭痛・咳）また、だるさ・息苦しさ等いつもと違う症状がある場合は登校を控えてください。（出席停止になります。）

◎3 つの密の回避（密集・密接・密接）や人と人との距離の確保、マスク着用・手洗い・消毒・換気等の感染対策を心がけましょう。

- ・ハンカチ、ハンドタオル等身につけさせてください。
- ・脱ぎ着できる服装で登校させてください。

○季節性インフルエンザに罹患した場合の提出書類について○

先月、本校でインフルエンザが数名みられましたが、今後も感染の可能性があります。その際、「登園・登校届（保護者記入）」の用紙を再登校時に提出することに変更となりました。別紙「季節性インフルエンザに罹患した場合の提出書類について」をお読みいただき、ご活用ください。ご協力、よろしくお願いいたします。

○5 年生 臨海自然教室の事前指導を行いました○

先日実施した、臨海自然教室の事前指導で、男女のからだの変化について、5 年生全員で図書室にて学習しました。

お互いに困ったときなど、どうしたらいいか考えて行動できるようになっていけたらと思います。ご家庭でも、お子様のからだの変化について話してみてください。

