

# ほけんだより 11月

令和2年11月 6日 No.9  
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室  
《かぜ・感染症 流行注意報!》

11月の保健目標：寒さに負けない体づくりをしよう…規則正しい生活を身につけよう!

## 健康診断が終わりました!

1年生対象の心臓検診を除き、全ての定期健康診断が終わりました。ご協力、ありがとうございました。

健康診断の結果、医療機関等の受診が必要とされた児童のみなさんには「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しました。定期健康診断は、学校生活を送る上で支障となる疾病や異常を発見することが目的の1つです。早期の受診をお願いいたします。

なお、学校での健康診断はスクリーニングを目的として行われるため、受診結果が「問題なし」となることがあります。ご理解の程、よろしくお願いたします。



## かぜや感染症は、もうすぐそこに…

秋～冬は、かぜや感染症にかかってしまう人がもっとも多い季節です。

かぜや感染症の予防はできているか、自分の生活や行動を振り返ってみましょう。

### ていねいな手洗い



手洗いができている人は多いと思いますが、ていねいにできていますか？  
洗い残しがないようにしましょう。

### 換気

これからの時期は寒い日が続きますが、少し我慢！  
教室や家の窓を少しでも開けて、空気を入れかえましょう。



### マスク

マスクは正しく着けることができているですか？  
鼻とあごはしっかりとおおってください。



### 無理せず、体を休める

体調が悪いときは、無理をしないでお休みしましょう。  
かぜをひいてすぐにお休みできると、治りが早くなります。



かぜが流行る季節の前に

ていこうりよくアツブ  
カラダの抵抗力UP!!



しよくじ  
バランスのとれた食事



てきど うんどう  
適度な運動



すいみん  
じゅうぶんな睡眠



よぼうせつしゆ  
予防接種

## 保護者の方へ

### ○「健康チェックシート」について

毎日のご家庭での健康観察にご協力いただき、誠にありがとうございます。

秋～冬は、特に感染症が流行りやすい季節です。新型コロナウイルス感染症への対策のみならず、様々な感染症への対策として、お子様の健康状態を一緒にご確認くださいませう、よろしくお願ひいたします。

また、お子様に発熱や風邪症状等が見られる場合は、無理をせず、ご自宅で休養してください。  
引き続き、ご理解・ご協力をよろしくお願ひいたします。

### ○「欠席届」について

新型コロナウイルス感染症対策の1つとして、欠席届の使用をお願いしております。

欠席される際は、欠席届をご記入いただき、学級担任までご提出ください。

欠席届の不足の際は、学級担任までお知らせください。また、本校のHPからダウンロードできるようになっておりますので、ご使用ください。

ご理解・ご協力をよろしくお願ひいたします。

### ○マスクの持参について

風邪・感染症の予防対策として、マスクの使用をお願いしております。

児童から「マスクが汚れて使えなくなってしまった」、「マスクのひもが切れて使えなくなってしまった」等の声をよく耳にします。

ご自宅から身につけるマスクとは別に、予備のマスクをお子様のランドセルへ常備していただきませう、よろしくお願ひいたします。

また、マスクへの記名やマーク付けを合わせてお願ひいたします。

### ○緊急連絡先について

6月に緊急連絡先を記載していただいた「緊急連絡カード」をご提出いただきました。

緊急連絡先の変更等がありましたら、学級担任へ必ずご連絡くださいませう、よろしくお願ひいたします。