

# ほけんだより

令和4年1月11日 No.12  
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室  
《元気でけがのない1年を!》

1月の保健目標：生活リズムを整えよう…朝ごはんは毎日食べていますか？



## 2022年を健康で元気に過ごすためには…？

みなさん、明けましておめでとうございます。

1月になってから新型コロナウイルス感染症にかかってしまう人がすごいスピードで増えているそうです。

2022年、みなさんやみなさんの家族、友達等が健康で元気に過ごすためには、どんなことをしたらいいでしょうか？

下のヒントを参考にして考えてみてください。

### とても大切 健康チェック



体調がよくないときは、  
おうちでお休みしてください。  
体調がよくならなかったり、  
かぜや感染症をひらめ  
てしまったりします。  
元気になって学校へ来て  
くださいね。



### ランドセルには 予備のマスクを



学校で過ごしていると、  
「マスクがよごれた」  
「マスクのひもが切れた」  
なんてことがあります。  
清潔なマスクを使い続け  
られるように、予備のマス  
クを持ってきましょう。

### どんなときでも ハンカチ・ティッシュを



洗った手を洋服でふいて  
しまう人を見かけること  
があります。  
きれいになった手は清潔  
なハンカチでふきましょ  
う。  
いつでもポケットに入れ  
ておいてください。



### しっかり、こまめに 手洗いを



かぜや感染症は、菌やウ  
イルスが体の中へ入って  
しまうことで起きます。  
たくさんものにふれたり、  
さまざまなことに使っ  
たりする手は、いつでも清  
潔にしておきましょう。





## 水分補給、できていますか？

冬は空気が乾燥して、かぜや感染症の菌・ウイルスが広がりやすくなります。

体の中が乾燥していると、菌やウイルスが体の中へ入りやすくなり、体調不良になってしまうそうです。

だからこそ、意識して水分補給をしましょう。休み時間には必ず飲み物を飲んでください。

水筒を持ってくると水分補給がしやすいです。



## 保護者の方へ

明けましておめでとうございます。

本年も子供たちの健康を保健室からお手伝いさせていただきます。ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

### ○緊急連絡先について

4月に「**⑧緊急連絡カード**」をご提出いただきました。

しかし、保護者の方のご勤務先等が変わり、連絡が取れないことが多々あります。

**4月にお知らせいただいた緊急連絡先に変更がある場合は、早急に学級担任へご連絡くださいますよう、よろしくお願いいたします。**

### ○感染症予防対策について

3学期は新型コロナウイルス感染症やインフルエンザをはじめとするさまざまな感染症が流行しやすい時期です。

下記の感染症予防対策の徹底をお願いいたします。

#### ①ご家庭での健康観察の実施

**Google form を活用した健康チェックに毎朝ご回答ください。**

\*Google form にご回答できない場合のみ、健康チェックシート、欠席届をご提出ください。

#### ②ご自宅での積極的な休養

**お子様の体調が優れない場合、同居されているご家族の体調が優れない場合、PCR 検査等を受けられる場合、PCR 検査等の結果を待っている場合は、ご自宅で休養ください。**

\*PCR 検査等を受けられる場合、感染症に罹患された場合は、早急に学校へご連絡ください。

#### ③予備マスクのご持参

**お子様のランドセルへ予備のマスクを2～3枚程度入れてください。**

「マスクが砂で汚れてしまった」、「マスクのひもが切れてしまった」ということが珍しくありません。