

ほけんだより

令和5年 1月10日 No.12

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

 けんこう ねん
 ≪健康な1年を！≫

 がつ ほ けんもくひょう せいかつ ととの まいにち だいたいおな し かん お ねむ
 1月の保健目標：生活リズムを整えよう…毎日、大体同じ時間に起きたり、眠ったりしていますか？


2023年を健康に過ごそう！

みなさん、明けましておめでとうございます。

2023年になり、今の学年での生活も残り3か月となりました。次の学年へ向けてよいゴール・よいスタートをするために、心と体を大切に過ごしましょう。

① うんどうを継続的にしよう！

 まいにち そとあそ など すこ からだ うご
 毎日、外遊び等で少しでも体を動かしましょう。


② さん食、毎日食べよう！

あさ 朝ごはんは欠かさずに食べましょう。



③ きょうぎのよい姿勢で！

し せい 姿勢を正して生活しましょう。



④ どんなときでも、ハンカチ・ティッシュを！

ハンカチ・ティッシュはどんなときでも持ち歩きましょう。

⑤ しょくじのあとには歯みがきを！

は 歯を1本1本ていねいにみがきましょう。





保護者の方へ



○緊急連絡先について

1～2学期間、保護者の方へのご連絡がつかないことが多々ありました。

お子さんのお体に関わる緊急時等の場合があります。

4月にご記入いただきました「**緊急連絡カード**」のご連絡先に**変更があった場合は、早急に学級担任へお知らせください。**また、可能な限り、**複数のご連絡先をお教えいただければ幸いです。**

ご協力の程、よろしくお願いいたします。

○感染症のまん延予防について

今現在、新型コロナウイルス感染症の急増が見られています。

感染症予防対策の緩和が進められていますが、学校での感染症のまん延を防ぐため、ご家庭でも下記の点にご協力いただければ幸いです。よろしくお願いいたします。

①ご家族に体調不良の方がいる場合

お子さん本人や同居されているご家族の方に風邪症状・体調不良等が見られた場合は、登校をお控えいただきますよう、お願いいたします。無理をさせず、ご自宅で休養させてください。

②ご家族にPCR検査や抗原検査等を受けられる方がいる場合

お子さん本人や同居されているご家族の方にPCR検査や抗原検査等を受けられる方がいる場合は、結果が判明するまで登校をお控えいただきますよう、お願いいたします。

また、お子さんの登校後、ご家族の方がPCR検査や抗原検査等を受けられる場合は、早急に学校へご連絡いただきますよう、お願いいたします。

○インフルエンザに罹患した場合について

今年は新型コロナウイルス感染症のみならず、インフルエンザの流行が懸念されています。

市内の小中学校でインフルエンザが発生しているという報告もあります。

インフルエンザに罹患した場合、**発症から（発熱した日の翌日を1日目として）5日間、かつ、解熱から2日間を経過するまでは自宅療養です。**下記の表をご参照ください。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
A	発熱	解熱 発症①	解熱① 発症②	解熱② 発症③	発症④	発症⑤	登校 可能	
B	発熱	発熱 発症①	発熱 発症②	解熱 発症③	解熱① 発症④	解熱② 発症⑤	登校 可能	
C	発熱	発熱 発症①	発熱 発症②	発熱 発症③	解熱 発症④	解熱① 発症⑤	解熱②	登校 可能