

ほけんだより



座間市立相模野小学校 保健室 2022年11月号

10月下旬より、肌寒い日が増えてきました。一日の中でも寒暖差がありますので、着脱がしやすい上着や下着の着用、手袋など、衣服にも気をつけて、体調管理をしていただけたらと思います。



続けよう感染症対策

感染対策へのご協力ありがとうございます



ニュース等でも報道されていますが、今年度は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行の可能性が心配されています。学校でも、換気や手洗いの呼びかけなど感染症対策を引き続き行っていますが、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

○登校前に、必ず検温・健康観察を行ってください。その際、発熱に限らず、のどの痛みや咳、頭痛など普段と異なる症状がある場合は、登校を控え、ご家庭で休養し、症状によってはかかりつけ医にご相談ください。

○校内は換気のため、常時窓を開けています。脱ぎ着ができる上着を持たせてください。

○石けんでの手洗いを励行しています。手洗いの後、手を拭けるように清潔なハンカチを毎日持たせてください。

「よび」のマスクもっていますか？

○常に、マスクの予備をランドセルに入れておいてください。

(学校での活動の中で、紐が切れたり、落としてしまったりする場合があります。)



*保護者の連絡先(携帯番号、勤務先等)の変更があった場合は、すみやかに担任までご連絡ください。また、学校からの着信履歴にお気づきの際は、折り返しお電話いただくようお願いいたします。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

「インフルエンザ治ゆ届」について

インフルエンザは学校保健安全法により出席停止となります。医師の診断により治ゆし、登校が許可されましたら、「インフルエンザ治ゆ届」を保護者の方が記入し、学校へ提出していただいています。この届出用紙は、学校のホームページからダウンロードして使用できます。また、学校でも用紙をお渡しできますので必要に応じてご利用ください。

下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。そんなときの強い味方が下着です！

下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というも、

下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。

「下着なんて、夕サレ面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてください。その温かみ、快適さ、心も体も喜びますよ♪

「寒気」「腹痛」の訴えのお子さんに、よく話をきいてみると「冷え」が原因と思われる場合があります。体温調節や清潔を保つためにも下着の着用をおすすめします。