

ほけんだより

2021年11月1日
白川小学校 保健室 11月号



ずいぶんと寒くなってきましたので、本校でも、かぜ症状等で体調を崩す児童が増えました。体が寒さになれていない今の時期は、かぜをひきやすいです。体調の変化にはいつも以上に気をつけましょう。はだ着の着用や上着を持ってくるなど、体温調整ができる服そうで登校しましょう。(☺)

あした 明日は、1.2.3年生は遠足

4.5.6年生は、デイキャンプです♪

今年は、1. 2. 3年生の遠足は、亀山サンシャインパークです。雨天の場合は、学校でリクリエーションをおこないます。4, 5, 6年生は、三重県立鈴鹿少年センターでのデイキャンプになります。久しぶりに1日通しての校外行事です。風がきもちいい季節にもなりました。秋を感じながら、安全に楽しく活動ができるように、準備をしよう！

★遠足・キャンプを楽しむために・・・



服そうは

ハチなどの虫さされを予防するため、
長そで・長ズボンがいいですね。
ハチは黒色に近よる特ちょうがあります。
なるべく白っぽい服がおすすめです！



休けいのはきは、
必ず水分補給を
しよう！

遠足前日は、早めにねて、
体調をしっかりととの
えておきましょう！



当日は、いつもはいて
いるくつをはこう！



みんなが楽しい思い出になりますように★

ウイルスが体に入ってくるのを防ごう！

かぜやインフルエンザ・新型コロナウイルスのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときに
出るしぶきには、ウイルス
が混じっていて、それを
吸い込んで感染します。



接触感染 (せつしょくかんせん)

ウイルスのついた物な
どにさわった手で、口や
鼻などにさわること
で、ウイルスが体に入ります。



ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、「手洗い」「うがい」が基本です！

手洗い

手は、せっけんをつけて
①手のひら→②手の甲
→③指先、つめの間
→④親指→⑤手首
の順に洗い、最後は水できれいに
洗い流し、清潔なタオルや
ハンカチでふきましょう。



うがい

うがいをするタイミングは
①外から帰ってきたとき
②人混みの中に入ったあと
③空気が乾燥しているとき
④食後 などです。
上を向いて、のどの奥までしっかりうが
いをして、口やのどについたウイルスを洗
い流したり、ウイルスの力を弱めましょう。



おうちのかたへ

新型コロナウイルス感染症に係るお子さんの出席停止等について

- ・家庭において、引き続き登校前の健康状態の確認及び熱表への記録をお願いします。①毎朝の検温、②発熱等の風邪症状の有無、③同居家族の発熱の有無
- ・お子さんが、発熱等の風邪症状がみられる場合には、無理に登校させずに、自宅で休養または、病院受診をお願いします。学校への欠席連絡時には、お子さんの体温や症状もお伝え願います。
④発熱や風邪症状又は、発熱を伴う頭痛、腹痛での欠席については、欠席扱いではなく「出席停止」となります。しかし、単独の頭痛、腹痛等による体調不良での欠席については、「病欠欠席」となりますので、学校への欠席連絡はお子さんの病状を詳しくお知らせ願います。
- ・同居家族に発熱等の風邪症状が見られ、本人、保護者からの意向で登校を控えたい場合は、その旨を学校へ連絡し、学校は、事情を聞き取ったうえで、「出席停止」扱いになる場合がありますので、ご相談ください。
- ・お子さん、または、同居家族が新型コロナウイルスに感染が判明した場合及び、濃厚接触者と特定された場合は、速やかに学校へ連絡をお願いいたします。お子さんは「出席停止」扱いになります。