

ほけんだより

すこ 健やか

9号

令和5年1月10日

第五福田小学校 保健室

マスクをつけていても…せきエチケット

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



とっさのときは
服のそでなどでカバーする



手でおさえたり
鼻をかんだあとは手をあらう



ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いていますが、もちろん、マスクもだいたいせきエチケットのひとつ。ただし、あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをしてまじょうぶ」にはならないということです。

感染症を予防するための方法は『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせて続けることがたいせつです。

…… 保護者の方へ ～学級閉鎖・学校閉鎖について～ ……

例年、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、冬の季節性感染症の流行がみられる時期となりました。複数の体調不良者（発熱等）が確認された場合、学級閉鎖・学校閉鎖の措置をとることになります。当該期間中はご家庭において以下の点にご留意くださいますよう、引き続きお願い申し上げます。

- 可能な範囲で自宅での学習を進めてください。特に祝休日については不要不急の外出は避けてください（塾や習い事等も極力お控えくださるようお願いいたします）。
- 引き続き、毎日の健康観察をお願いします。お子さんの体調が優れない場合には速やかに学校にご連絡いただき、医療機関を受診してください。
- 緊急の場合に備え、学校からの電話連絡を受けることができるようにご準備ください。
- 感染者や濃厚接触者等に関する個人情報の保護には十分にご配慮ください。



あたら とうし はじ しい ねん が はじ まり まし た。『 一 年 の 計 は 元 旦 に あ り 』 と い う こ と わ ざ が あ り ま す が、こ れ は 「 何 事 も ま ず 初 め に 計 画 を 立 て る こ と が 大 事 」 と い う 意 味 で す。今 年 一 年 を ど ん な 年 に し た い か 考 え て、目 標 を 立 て て み ま し ょ う！

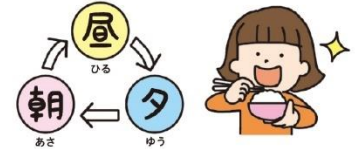
ふゆ やす 冬休みの生活

ふりかえり
チェックシート

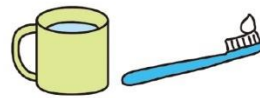
☑ 早ね早起きができた



☑ 朝・昼・夕の三食を
きちんと食べた



☑ 食べたあとに必ず
歯みがきをした



☑ ほぼ毎日うんちが出た



☑ 運動やお手伝いなどで
からだを動かした



☑ ゲームやスマホは
時間を決めて使った



☑ 外から帰ったとき、必ず
手洗い・うがいをした



☑ お酒・タバコのさそいは
ハッキリことわった



「冬休みモード」から切りかえ！

冬休みが終わり、3学期が始まりました。例年、冬休み明けには「体がだるい」という人が多くいます。休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、体の調子もくずれやすくなります。「冬休みモード」から早めに切りかえましょう！

早く寝る！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



朝食をとる！

朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりにくいですよ！



からだを動かす！

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだの休みを必要としますから、夜には自然にねむくなります。

