

令和4年1月11日  
紀の川市立中貴志小学校  
保健室 (No.12)

ほけんぎょうじ ていせい  
1月 保健行事 訂正

ほけんだより冬休み号でお知らせしました日程が間違えていました。  
ただ、正しくは、下記のとおりです。申し訳ありませんでした。

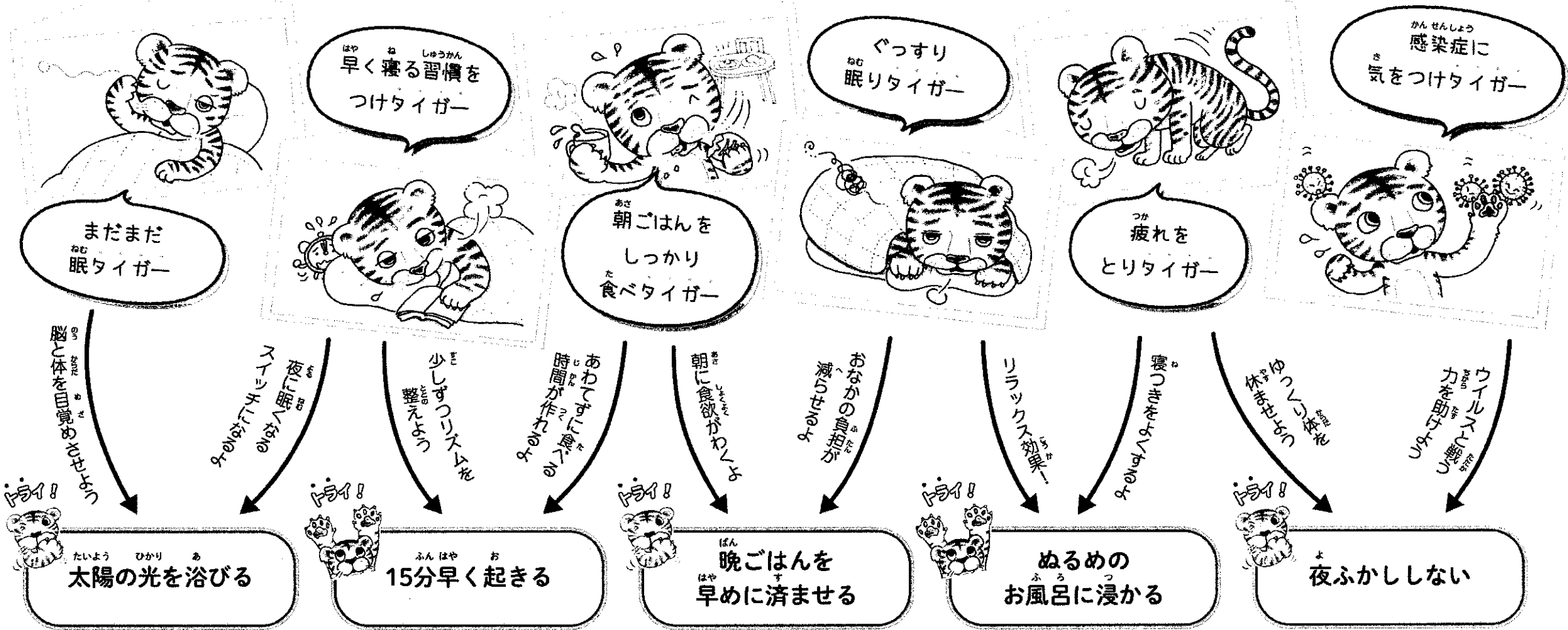
検査項目	実施日	対象学年
身体測定	1月 12日 (水)	5,6 年生
	13日 (木)	3,4 年生
	14日 (金)	1,2 年生

あけましておめでとうございます



2022年も、みなさんが笑ガオー(笑顔)で、健康にすごせますように  
今年もよろしくおねがいします。

「元気な1年」なら、今日から



# 3学期も感染症に注意しましょう!!

冬休みが終わりました。みなさんは、元気に過ごせましたか？  
 全国では、新型コロナウイルス感染症の感染者数が増えつつあり、不安を感じていると思えます。和歌山県も今後どのような状況になるか分からないので、3学期も一人ひとりができる対策をしっかりと行っていくことが大切です。また、これからの季節は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどにも気をつける必要があります。

## 感染しないようにするためにできることは？

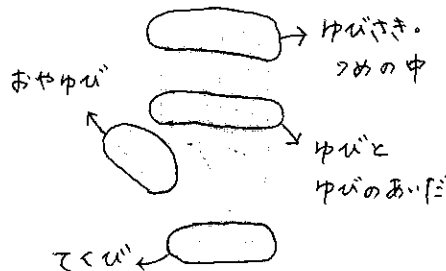
どんな感染症でも、「手洗い」「マスクの着用」「せきエチケット」などの方法が基本です。



### できること① 手洗いをしっかりとする

ドアノブや階段の手すりなど様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。登校後や外で遊んだあと、給食の前、トイレのあとなど、こまめに手を洗いましょう。

#### あらいのこしのおおいたころ



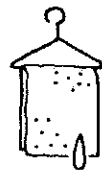
### できること② ふだんから健康管理をしっかりと!

ふだんから、適度な運動と十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、免疫力(ウイルスから体を守る力)を高めておきましょう。



### できること③ 部屋の中の湿度を適切に保つ!

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能(のどを守る働き)が低下します。乾燥しやすい室内では、加湿器を使ったり、ぬれたタオルを干したりして、適切な湿度(40~60%)を保ちましょう。



## ほかの人にうつさないようにするために・・・

せき・くしゃみ・鼻水など、かぜの症状があるときには、まわりの人にうつさないようにするのがマナーです。自分の大切な家族や友だちが辛い思いをしないように、下記のことを守りましょう。

### できること① せきエチケット



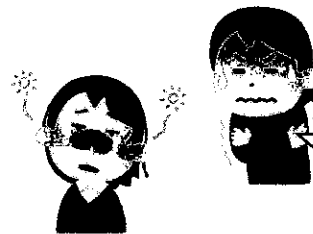
### できること② マスクの正しい着用

\*正しくつけないと意味がないよ!



- ①口と鼻をしっかりとかくす
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③隙間がないようにつける

### できること③ 無理をしない!!



「熱がある」「寒気がする」「だるい」など、いつもと体の様子がちがう・・・そんなときは無理せず、しっかりと休みましょう。もし、学校にいるときに症状が出始めたら、がまんせず先生に言いましょう。

### 保護者の方へ

毎朝の検温・健康チェックありがとうございます。引き続き、3学期も健康観察表に記入のうえ、登校時に持たせてください。また、マスクを着用しているかも確認してください。なお、発熱やかぜ症状がみられる場合は、登校を控え、病院等に相談してください。また、学校へも受診結果を教えてください。よろしくお願いいたします。