

# ほけんだより 1月

令和3年1月15日  
昭島市立共成小学校  
校長 佐伯 孝司  
保 健 室  
1 ~ 3 年 生 用

あたら とうし ことし どうぶつ なか うご うし どし  
新しい年がはじまりました。今年のえとは、動物の中でゆっくりと動く牛。うし年は  
さき いそ いっぽ いっぽちやくじつ ものごと すす からだ まいにち  
先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。けんこうな体づくりにも毎日  
のつみかさねがたいせつ ふゆやす すこ せいかつ ひと いま  
大切。冬休みで少し生活リズムがみだれてしまった人も、今からゆっくり  
しっかり、げんき からだづく  
元気な体作りをしていきましょう。



## かん 感せんしょうをよ 予ぼうするための3つの基本 きほん

かん  
感せんげん  
をなくす

しょう  
消どくなどをすることによって  
ウイルス・さい  
細きんをなくすこと。

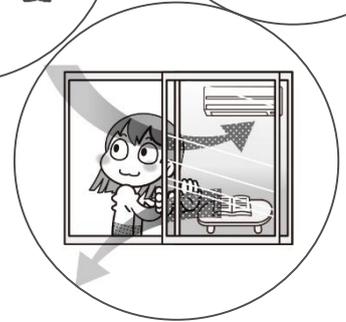
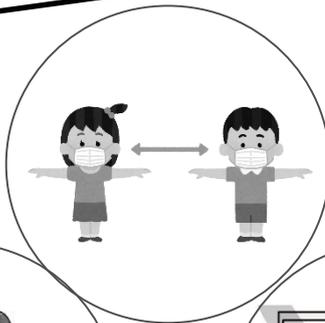
かん  
感せんけいろ  
をたつ

て  
マスクや手あらいをすることで  
さい  
ウイルス・細きんをからだ なか い  
体の中に入れないようにすること。

からだ  
体の  
てい りよく  
抵抗力を  
たか  
高める

ただ せいかつしゅう  
きそく正しい生活習かんに  
よって、さい  
ウイルス・細きんが  
からだ なか ふ  
体の中で増えにくくすること。

まいにち せいかつ ひとりひとり  
毎日の生活で、一人一人ができる  
ことは？



せんげん  
宣言

かん  
感せんしょうをふせぐため、  
わたしは

\_\_\_\_\_

つづ  
を続けるようにします。

# ほけんだよっ！1月

令和3年1月15日  
昭島市立共成小学校  
校長 佐伯 孝司  
保 健 室  
4 ~ 6 年 生 用

新しい1年のスタートに「〇〇をしよう！」と胸をふくらませている人も多いのでは  
ありませんか？保健室からみなさんの挑戦をいつも応援しています。元気で  
充実した年となりますように！



## 感染症を予防するための3つの基本

せんげん  
感染源を  
なくす

どく さつきん  
消毒や殺菌などによって  
病原体をなくすこと。

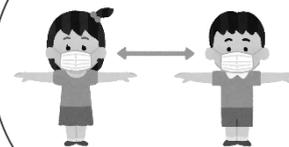
せんけい  
感染経路を  
た  
断つ

えい  
手洗いや生活環境を衛生的に  
保つことなどによって、病原体が  
体にはいりこまないようにする  
こと。

体の  
抵抗力を  
高める

きそく かんきょう  
規則正しい生活環境や予  
防接種などによって、病原  
体が体の中で増えにくく  
すること。

ふせ  
感染症を防ぐ、広げないために  
一人一人ができることは？



せん  
宣言

感染症を防ぐため、  
わたしは

を続けるようにします。

今年も子供たちの健康と安全を守れるように、お家の方と協力していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

さて、今週から学年ごとに3学期の計測を行っています。計測後、「身体計測結果のお知らせ」をお渡ししていますのでご家庭にて確認ください。また、お子さんの成長を確認する指標の1つとして「成長曲線」があります。今までの検診結果より一人一人の成長の様子を見ることができます。個別にて成長曲線をお渡しすることが可能ですので、お子さんの成長に関してご心配な方はお知らせください。



## 健康のための重ね着テクニック

1 枚目

### 下着を着よう

汗を放置すると冷えて風邪をひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2 枚目

### 少しの余裕で 空気の層を

ぴったりしたものより、少しゆったりとした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。



3 枚目

### 暖かいふんわり 素材をオン

ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材がよい。



4 枚目

### アウターで 風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。



※学校内は常時換気を行っており、場所によっては寒いこともあります。上手な重ね着で体温調節ができるように服装への声掛けをお願いします。

## お願い

○発熱や体調不良等、具合が悪くなった場合は保健室で休養せず、早急に保護者の方へ連絡しお迎えをお願いします。4月当初にお聞きした保護者の方の連絡先で変更がある場合は担任へお知らせください。

また、日中の予定等、お子さんに伝えておいていただくと助かります。



○学校感染症に感染した場合は出席停止となり、「治癒証明（再登校可）書」の提出が必須となります。共成小学校のホームページ（保健室のページ）よりダウンロードできますので、ご活用ください。

### 【主な学校感染症と出席停止期間】

	病 名	出 席 停 止 期 間
1	インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
2	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
3	麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
4	流行性耳下腺炎 （おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺、又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
5	風しん（三日ばしか）	発しんが消失するまで
6	水痘（水ぼうそう）	すべての発しんが痂皮化するまで
7	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで
8	結核、髄膜炎菌性髄膜炎、溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナ、伝染性紅斑、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、腸管出血性大腸炎 その他の感染症	病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで

