

保健だより

お願い

○6月1日(月)から登校するときに朝、検温をし、健康観察表に記入し持たせてください。

もし、なくしてしまった場合は、一週間計画表に記入し提出してください。

○5月8日(金)から記入した健康観察表は6月12日(金)に回収させていただきます。

① 毎朝検温をし、健康観察表の提出を！



毎朝必ず体温を測って、健康観察表に記録し、朝のうちに担任の先生に提出してください。朝の時点で37.0度以上ある場合は熱が上がってくる可能性があるため、登校するかどうかはおうちの人とよく話し合ってください。少しでも調子が悪い場合には、無理をして登校せず、自宅でゆっくり休むようにしてください。この場合は、欠席ではなく、「出席停止」扱いとなります。

無理をして登校しても、体調が悪くなった場合は、家庭連絡をして、おうちの方にお迎えに来てもらうこととなります。

② 「登校したら、まず手洗い！」



朝、教室に入ったら、ランドセルを置いて、手洗い、うがいをする。手洗いをしてから、着替えなど準備をするようにしてください。

コロナウイルスの感染は、主に「飛沫感染」「接触感染」であると言われています。接触感染は特に、鼻や口、目などの粘膜にウイルスが付着することで、起こります。

私たちは無意識のうちに、目をかいたり、鼻を触ったりしています。マスクをすることで、自然と顔に触れる回数は減ると言われています。マスクがない場合は顔を触らないように意識してみてください。



③ 十分な睡眠をとり、免疫力が働くことができる体を！



手洗いうがいをしっかりするのはもちろんですが、自分のからだの中の免疫力がしっかり働くことができるようにしておくことが、一番大切になってきます。

●十分な睡眠時間を確保する。

●好き嫌いせず、何でも食べる。

●しっかりと体を動かす