

令和4年1月7日 さいたま市立南浦和小学校 保健室



あけましておめでとうございます。2022年の干支はトラですが、「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗いマスク・・・と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。今年もよろしくお祈りします。

# 脱 ぶゆ休みモード！！

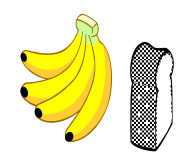
ぶゆ休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の調子が悪くなりやすいです。早めにぶゆ休み気分からぬけだしましょう。

## 1 早く寝る！

『夜ふかし → 学校があるからむりに早起き → ねむい、だるい』というパターンがみられます。早起きしないとちこくしてしまいますから、まず夜ふかしをしないことが大切ですね。とにかく夜はできるだけ早めに寝ることを心がけましょう。



## 2 朝食をしっかりとる！



朝から『だるい人』に意外と多い『朝食ぬき』胃がからっぽでエネルギー不足のまま学校にきても、元気がでません。たとえば、パン1個にバナナ1本、牛乳1杯。これだけでも食べられれば大きなちがひがありますよ。できればバランスのよい食事が一番です！

できていますか？

## せいけつ 手洗い

手をふくハンカチはいつもポケットなどに身につけておきましょう。



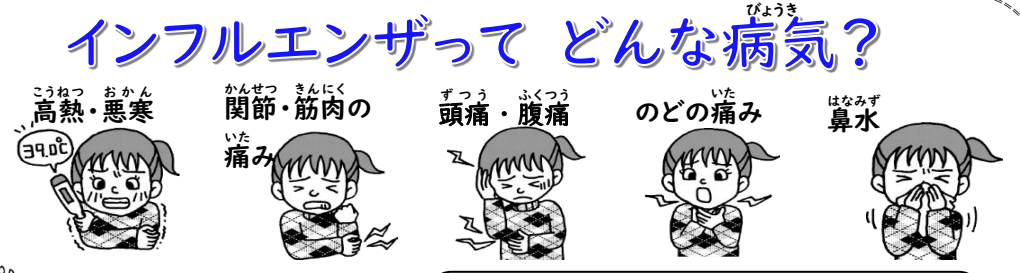
## せいけつ 手洗いをしっかりしよう！

せいけつ手洗いは、手の平だけでなく、指先や親指、指の間、手首など洗い残しがないように洗う方法で、約30秒かかります。「あわあわ手洗い」のやり方で、いつも手を洗い、感染症を予防しましょう。



# 症状はどう違う？ インフルエンザ・新型コロナウイルス

## 主な症状



インフルエンザと診断されたら出席停止です

発症した後、5日を経過し、かつ、熱がさがってから2日を経過するまでは、家で休養して様子をみてください。

## 主な症状



新型コロナウイルスと診断されたら出席停止です

お医者さんが許可するまで、家(または病院)で休養し、様子を見てください。

## 保護者の方へ 新型コロナウイルス感染拡大防止にむけて

毎日の体温測定、健康観察、マスク着用など日頃より新型コロナウイルス感染症対策にご協力をいただきましてありがとうございます。現在は、変異ウイルスの感染拡大が心配される中、ワクチン接種が進まない子どもたちについては、今後も感染対策に万全を期す必要があります。引き続きご協力をお願いいたします。

### こんな場合は登校を控えてください

- ① 発熱や風邪症状・体調が悪い、元気がないなど普段と違う様子が見られる場合。
- ② 同居する家族に発熱や風邪症状がある場合。  
(兄弟姉妹が在籍している場合も同じく登校を控えてください。)
- ③ 同居する家族がPCR検査を受ける場合。



出席停止の扱いになります(欠席にはなりません)