

ほけんだより



12月10日
保健室 白川

12月に入り、寒さが厳しくなってきました。この時期は、体の冷えから、熱が出たり咳が出たりと体調を崩してしまいがちな時期です。厚手の服や上着をしっかりと着るなどして、自分で体温調節ができるようにしましょう。



新型コロナウイルスの変異株に注意！

変異株ってなに？

最近よくニュースなどで言われていますが、新型コロナウイルスの「オミクロン株」という言葉を聞いたことがありますか？ この「オミクロン株」というのは、新型コロナウイルスの「変異株」の一つです。では、その「変異株」について説明します。

コロナウイルスが増えるとき、自分の体の情報をコピーする。

何度も何度もコピーすると、そのうちにまちがえる。

そうしてできたコロナウイルスは、前とちがう「変異株」になる。

感染の力がアップした「変異株」は、今日本や世界に広がっている。



変異株にかからないためには、どうすればいいの？

変異株については、まだわかっていないことも多くありますが、今できることは、

- ①こまめな手洗い
- ②マスクをつける
- ③密にならない

この3つです。変異株でも、これまでやってきたこの3つのことをしっかり行うことがとても大切です！ これからも気を緩めずに、みんなで感染対策を行うようにしましょう！

紅茶うがい はじまりました！

今週月曜日から、紅茶うがいが始まりました。月曜日から早速紅茶うがいをしている姿をよく見るようになりました。これからも、毎日1日2回以上を目標にしっかり紅茶うがいをするようにしましょう。

※紅茶は、湯山の浜川園様より頂いた物です。感謝をして紅茶うがいをするようにしましょう。

紅茶うがいの方法

- ①ブクブクうがいをして、口の中をきれいにします。
- ②紅茶をコップに入れます。熱ければ、少し水を入れて調節しましょう。
- ③紅茶を口の中に入れ上を向き、15秒くらいガラガラうがいをして、はき出す。
- ④もう一度、ガラガラうがいを15秒くらいする。
- ⑤紅茶を入れると、茶渋（茶色い汚れ）がつきやくすなるので、うがいが終わったらコップをしっかり洗いましょう。

紅茶うがい
がんばって
ます！！



保護者の皆様へ

〇感染症による出席停止について

学校では、感染性胃腸炎など感染症と診断される児童が少しずつでてきている状況です。病院で感染症と診断された場合は出席停止となります。病名ごとに出席停止の期間が定められており、登校の際には所定の用紙に病院からサインをいただくこととなっております。

ですので、病院で感染症と診断された場合には、すぐに学校へ連絡をいただければと思います。その際に、出席停止の期間や所定の用紙についてのご説明をさせていただきます。ご協力よろしく申し上げます。

