

# 保健だより

このお便りは保護者の方向けに作成した保健だよりです。 令和2年4月8日（水）

## 学校再開に向けた健康管理についてのご協力とお願い

### 1. 毎日の検温と検温シートへの記入について

学校は多くの児童が集団生活を行う場です。感染拡大の場とならないよう、お子さんの毎朝の健康観察と記入にご協力をお願いします。

登校の前に、毎朝検温を行っていただき、学校より配付の検温シートに記入し、確認印を押されて学校まで提出ください。

日付	検温	発熱	倦怠感	呼吸困難	その他
1	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
2	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
3	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
4	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
5	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
6	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
7	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
8	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
9	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
10	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
11	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
12	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
13	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
14	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
15	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
16	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
17	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
18	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
19	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
20	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
21	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	
22	月 日 時 分	℃	あり/ない	あり/ない	

【検温シート】

### 2. 体調が優れない場合について

37.5 度以上の  
発熱



毎朝の健康観察の際に、お子さんに風邪の症状や、37.5℃以上の発熱・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）などの症状が1つでも見られる時には、無理をさせずに自宅で休養をさせてください。

強いだるさ  
（倦怠感）

息苦しさ  
（呼吸困難）



### 3. 家庭での過ごし方について

感染症防止のためには、感染リスクの高い場所を避けることと、体の免疫を高める必要があります。以下のことを心がけた生活をご家族のみなさんで取り組まれてください。

- ① 帰宅後、食事の前などのこまめな手洗い・うがい・手指消毒の励行
- ② 栄養バランスのとれた3度の食事
- ③ 十分な休養と、睡眠時間の確保
- ④ 不要不急の外出と人ごみをできるだけ避ける  
➡県外への旅行等があった場合には担任にお知らせください。



### 4. マスクについて

各地でマスクの在庫不足が続き、入手困難な状況が続いていますが、洗浄可能なマスクを作成されるなどして、可能な限りマスクの着用を心がけてください。学校では、1人1枚手作りマスク配付のため準備をしています。

マスクの作り方については、以下のサイトをご参照ください。

◎マスクの作り方（文部科学省ホームページ「子どもの学び応援サイト」内）

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.HTML](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.HTML)

また、裏面にはハンカチと髪ゴムで縫わずにできる簡易マスクや、感染から身を守るためにできることを紹介した動画の公開リンクを掲載しています。参考にしてください。

やってみよう!

新型コロナウイルス感染症対策

みんなのできること



新型コロナウイルスから身を守る方法や  
他人にうつさないために心がけることを  
わかりやすく紹介する動画を公開いたしました。

マスクがない場合に、自作する方法も紹介しています。

タレントの鈴木福くんと夢ちゃんと一緒に  
是非ご家庭でも学んでみてください。



動画はこちらから！  
文部科学省YouTube「MEXTchannel」

<https://youtu.be/219-0tHGje8>

