

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。



令和3年8月30日  
おぎかしょうがっこう  
小坂小学校

保健室 藤本純子

No. 6

# にこにこほけんだより

☆笑顔には、自分とまわりを元気にする力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように！

夏休みがおわりました。楽しい思い出ができましたか？家で過ごすことが多かった人もたくさんいると思います。心も体も元気に過ごせるよう、まずはリズムを整えましょう。コロナ対策もしっかりと！

## できているかな？コロナ対策 チェック

- ① 登校前に必ず検温
- ② マスクをはめる   
(熱中症が心配な場合は除く)
- ③ こまめに手洗い
- ④ 早ね早起き朝ごはん
- ⑤ 帰宅したらまず手洗い

3密をさけよう



むんむん



がやがや



ぎゅうぎゅう

## しぜんちゆ力をたかめよう

わたしたちが生まれながらにもっている、けがや病気をなおす力やしくみを広くまとめて“しぜんちゆ力”といいます。ころんでひざをちょっとすりむいても、また少し熱っぽいと感じても、あるていど時間がたつとなおって元気になるのはこの力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりする必要があるときも、体にどのくらいのしぜんちゆ力を持っているかでなおりがちがってきます。



では、しぜんちゆ力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。十分なえいようと休よう、また運動で血のめぐりをよくすること・体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「すいみん(休よう)」「運動」を日頃から続けることが病気やけがの予防だけでなく、早くなおすことにもつながるのです。

## 立て直そう 生活リズム

★答えは保健室前の掲示板にあります★



7つのまちがいがし  
脳トレ 挑戦

ちようせん



保護者の方への保健だより

# Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

## 家庭にお願いしたいコロナ対策

夏休みはいかがだったでしょうか。コロナ禍で外出が制限されたり、色々な場面で感染対策を行ったりしながら家庭内で子どもたちを安全に過ごさせるのは大変だったと思います。ありがとうございます。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症については、感染力の強いデルタ株が猛威をふるっており、未だかつてないペースで感染拡大が続いています。今まで以上に徹底した感染対策が必要と思われます。学校でも引き続き感染対策を講じていきますが、ご家庭におかれましてもより一層、感染対策を行ってくださるようお願いいたします。

- 登校前までに必ず検温と健康観察をして、「体調確認表」に記入をお願いします。
- 必ずマスクを持たせてください。(着用分と予備分まで。なるべく不織布のマスクをおすすめします)
- 本人および同居の家族に「発熱、風邪症状、倦怠感、息苦しさ、味覚・嗅覚障がい」があれば登校は控えてください。もしPCR検査等を受けることになった場合は、確実に学校に連絡をお願いします。
- 外出から帰ったら、必ず手を洗うようにさせてください。
- 運動・食事・十分な睡眠を取るなど、健康管理を心がけてください。
- 不要不急の外出を避け、特に人混みにはでかけないようにお願いします。

## 増える家庭内感染。対策は？

新型コロナに感染しても、無症状や軽症の場合は自宅療養が基本となりました。自宅療養のポイントを右図に示します。また、重症化を防ぐため、「息苦しい」などの呼吸器症状が出ればすぐに相談しましょう。

これまで「親から子」の家庭内感染が多かったのですが、「子から親」への感染も目立ち始めたそうです。家庭内感染を防ぐため普段の生活でできることは、「家族内で話す時できるだけ距離を意識して、あまり大声にならない。」「リビングなど、家族全員が集まるところは30分に1回程度しっかり空気の入替えを行う。」などが有効とのこと。お互いを守るための行動を意識していけるといいですね。

### 自宅療養「八つのポイント」

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| ① 感染者と家族の部屋を分ける | ⑤ 定期的に換気する        |
| ② 世話は特定の人だけで    | ⑥ ドアノブやトイレなどを消毒する |
| ③ 全員がマスク着用      | ⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯する  |
| ④ 小まめに手洗い       | ⑧ ごみは密閉して捨てる      |



(厚生労働省のガイドラインより)

おまけ フジモトのひとりごと かけがえのない今 の巻