

保健だより

2024年11月29日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
養護教諭

12月の保健目標：空気ほけんもくひょう くうき い かの入れ換えをしよう

質問です。クリスマスツリーに使われる木は何か知っていますか？

答えは「もみの木」です。

もみの木は冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われます。冬休み中、みなさんももみの木のように元気に過ごしてください。



もうすぐ冬休み
* 思いっきり *

がんばる
楽しむ

ための

合言葉

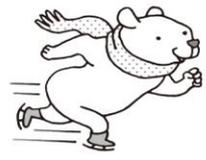
すべての
基本となるのは、
心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着を
しましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船に
ゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。
適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。
学校がある日と同じ時間に
起きましょう。

け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目
を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると
思わぬトラブルに。

い っつも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。
清潔なハンカチもポケットに。



冬に流行しやすい感染症に対する取り組み

学校の取り組み内容	おうちの方へお願いとお知らせ
<p>【子供たちの健康状態の把握】 朝の健康観察（欠席者・理由や健康状態）等で学校全体の状況把握。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●欠席や遅刻の場合は、その理由も含め、tetoruでお知らせください。（やむを得ず電話の際も8:15までに） ●体調不良で欠席の場合は、具体的な内容を（嘔吐・発熱〇度・腹痛など）をお知らせください。
<p>【教室の環境づくり】 ◎望ましい教室 温度：17～28℃ 湿度：30%～80%をめざす。 ◎換気：扉および窓を2か所以上開けて空気の流れを作る。 また、毎授業後空気の入換え。 ◎状況により、アルコール除菌薬の使用。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●教室内は、ジャンパー・コート類など上着は着ません。衣服の調節ができる服装で登校させてください。 ●感染症予防のため、ランドセルにマスクをビニル袋に入れて常備してください。（不織布マスク推奨） <div data-bbox="635 725 847 996" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="879 745 1497 920" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>学校で嘔吐してしまった場合には トイレ・保健室常備の「吐物処理セット」 で消毒対応しています。</p> </div>
<p>【保健指導による意識づくり】 ◎保健委員会児童による委員会集会などの取り組み。 ◎随時、換気・手洗い・うがいなどの声掛け。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●手洗い時に使用するきれいなハンカチを持たせてください。 ●家庭でも、手洗いとうがいの習慣、換気・栄養・睡眠に気を付けてください。
<p>【感染拡大期の対応】 ◎学級内で欠席が多くなってきた場合 →状況により、検温・感染症予防の学級指導。 →状況により、学校医や教育委員会へ報告・相談し、経過観察・閉鎖措置を検討。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●閉鎖実施の際、tetoru またはプリントなどで学級の状況をお知らせします。

* 流行期の発熱・体調不良・嘔吐は、早めにご家庭へ連絡し、お迎えをお願いしています。

連絡が取れないと子供が不安になります。

緊急時連絡がとれる電話番号をお知らせください。

ご協力をお願いします。



嘔吐などで汚れてしまった衣服は、学校で洗浄すると洗浄した場所が新たな感染源になる可能性や消毒薬を使用することにより衣服のダメージがあることなどから、袋に入れて持ち帰りとさせていただきます。ご了承ください。