

ほけんだより 1月

令和5年1月11日 小平市立小平第十三小学校 保健室

家族みんなで、朝の健康観察を!

保護者の方へ

コロナ・インフルエンザ

同時流行中!

発熱時は両方検査を



十三小では12月頃から新型コロナ感染者や濃厚接触者になった人が増え、発熱者の多くは陽性という状況でした。冬休み中は皆さま元気に過ごせたでしょうか。3学期初日は、欠席者がとても少なく、インフルエンザによるお休みははじまっていますが、東京都では3年ぶりの流行がはじまっております。今後本格的な流行が懸念されます。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、基本的な感染防止対策は同じですので、対策の徹底をお願いします。ワクチン接種もご検討ください。発熱して、ご家庭で新型コロナ検査キットでの自己検査をされる場合で、「陰性」だった場合はかかりつけ医等に相談し、インフルエンザの検査を受けてください。

欠席連絡の際のお願い

欠席連絡の際には、体温や頭痛・咳・喉の痛み・腹痛・嘔吐・下痢等、具体的な症状をお知らせいただけると、流行傾向をつかめるため助かります。

今年も健康に
おごせよう!



3学期がスタートしました。冬休みが終わっても、生活のリズムがくずれている人はいませんか? そんな人はまず、「朝ごはんをきちんと食べる」ことから見直してみませんか。朝ごはらは体温を上げて、脳の働きを活発にしてくれます。特にこの寒い時期は何か一品でも温かいもの(みそしる、スープ、ホットミルクなど、なんでもいいです)をとるようにすると、体がほぐれますよ。

1月の保健目標 空気を入れかえをしよう

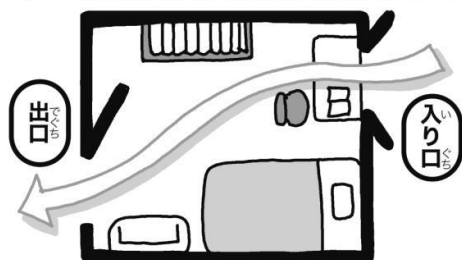
寒い冬はどうしても部屋をしめきりがちです。1時間に1回は空気を入れかえをしましょう。学校では、教室のCO2モニター(二酸化炭素の濃度を測る機器)の数値を目安に換気をしています。窓やドアの近くなど、座席の位置によっては寒い場合もあると思います。そのような人は上着を着てもかまいません。温かい服装にしてください。

換気をしないと、こんなことに!?



かんきは、空気の通り道をつくるのがポイントです!

なるべくはなれた位置の窓をあけると、たくさん窓をあけなくても、空気の流れができます。



かんせん よぼう だいじ
感染予防これも大事!

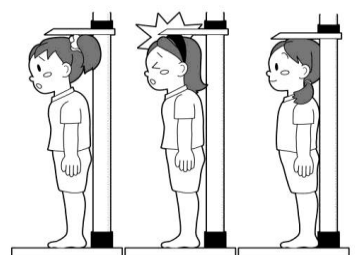


朝の検温に非接触式体温計を利用されているご家庭も多いかと思いますが、「いつもより少し高い」「だるい」「食欲がない」「喉の痛みを訴えている」「咳が出る」など、いつもと違う様子がみられる場合は、「わき式体温計」で検温し直してみてください。非接触のものは気温が低いと誤差が大きくなる場合があるため、なるべく正確な体温で判断していただけますようお願いいたします。

身体測定&保健指導を行います

- 1年... 20日(金)
- 2年... 19日(木)
- 3年... 13日(金)
- 4年... 12日(木)
- 5年... 16日(月)
- 6年... 17日(火)

体育着を
わすれずに



頭の真ん中で髪を結ばないようにしてください