

令和3年12月7日

ほけんだより

玉村町立芝根小学校

感染症に注意しましょう！

寒さが厳しくなり、空気が乾燥し、感染症が流行するシーズンとなりました。

芝根小では、今のところ欠席者はそれほど多くはありませんが、今後、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が懸念されます。

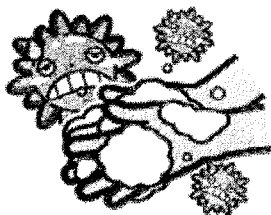
登校前に検温し、お子さんの健康状態をよく観察していただき、具合が悪い場合には無理をして登校させないよう、お願いします。学校で具合が悪くなった場合には、個人調査票に記載してある緊急連絡先に連絡を入れます。必ずどなたかはお迎えに来られるよう、ご家族・ご親族で緊急時のお迎えについて相談しておいてください。

今シーズンにおけるインフルエンザ流行期においては、昨シーズン同様、インフルエンザと診断されて登校を再開する際には、ご家庭で「インフルエンザにおける療養報告書」を記入して提出していただくことになりました。「インフルエンザにおける療養報告書」は保健だよりと一緒にお子さんを通してご家庭に1部配付しますので、ご確認ください。芝根小のホームページの「保健室より」にも掲載しております。<http://www.town.tamamura.ed.jp/shibane-e>

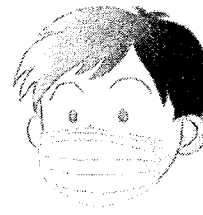
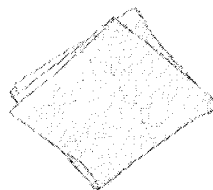
感染症を予防するため、引き続き、こまめに手洗いし、マスクを着用しましょう。布マスクよりも不織布マスクの方が感染予防効果が高いと言われていますので、不織布マスクの着用をお勧めします。

ハンカチやティッシュを身につけていない児童がいます。鼻水や鼻血が出てもティッシュがない児童や、手を洗ってもハンカチがなく、洋服で拭いていたり、手を振って自然乾燥させようとする児童を見かけます。水分を拭き取らないと、余計に手に菌がつきやすくなり、不潔になります。

毎日、清潔なハンカチとティッシュを持たせてください。また、予備のマスクをランドセルの中に入れておきましょう。



手洗いの後は、しっかり手をふこう！



マスクをわすれずに！
不織布マスクがおすすめ。

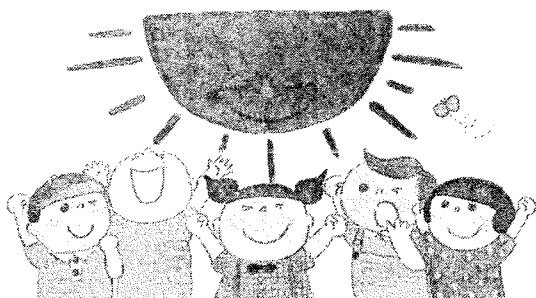
「早ね・早起き・朝ごはん」が大切！

身体の抵抗力を落とさないようにするためには、十分な睡眠と栄養が必要です。

午後10時～午前2時までの時間は、睡眠中に成長ホルモンがたくさん出て、眠りも深くなります。成長期にある子どもたちには、午後9時には必ず布団の中に入ってほしいと思います。夜更かしの習慣がついていて、なかなか布団に入らないお子さんもいるかもしれません。おうちの方には是非、早く寝るよう、声をかけてほしいと思います。

また、朝、なかなか起きられず、十分に食事を食べてこられないお子さんもいます。家を出る時間の1時間前には起こし、栄養のバランスのとれた朝ごはんを食べさせてください。

寒くてなかなか布団から出るのも大変な時期になりますが、一日のスタートを気持ちよく切るために、「早ね・早起き・朝ごはん」をよろしくお願いします。



アレルギーで配慮の必要なお子さんは、申し出てください

気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎、食物アレルギーなどのアレルギー疾患をお持ちのお子さんで、学校生活で何らかの配慮が必要なお子さんには、「アレルギー疾患用学校生活管理指導表」をお渡ししています。

配慮が必要なお子さんで、まだアレルギー対応を申請していないお子さんがいましたら、担任まで連絡をお願いします。主治医に記入していただく「アレルギー疾患用学校生活管理指導表」をお渡しします。特に、食物アレルギーのあるお子さんで、①アレルギーとなる食品を自分で除去することが難しい②家庭から弁当を持参したい③宿泊行事の際に配慮が必要であるという場合については、必ず担任までお知らせください。



受診の済んでいないお子さんは、早めに受診を！

今年度、健康診断で受診のお勧めをしたお子さんの中で、まだ受診の済んでいないお子さんは、お忙しいとは思いますが、できるだけ早く受診をよろしくお願いします。

