

ほけんだより



豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

1月の保健目標:教室の換気に気をつけよう

★おうちの人と読みましょう

冬休みが終わり、2学期後半がスタートしました。これからは学年のまとめともいえる大切な時期です。新型コロナウイルスの流行が身近なものとなりましたが、健康な毎日を送れるように「マスクと手洗い」は自分でしっかりできるようにしましょう。



コロナの今、わたしたちが考えるべきこと

新型コロナウイルス感染症流行は、県内でも年末からその勢いが増しています。今後、私たちのもっと身近なところで感染が起こることも予想され、感染することが特別なことでなくなる日はすぐそこまで来ているのかもしれない。

もう一度見直そう **正しく予防 できていますか？**



- 1 マスクはしていますか？
- 2 換気はできていますか？
- 3 密集はしていませんか？
- 4 大きな声は出していませんか？
- 5 接触時間は短いですか？

新型コロナウイルスは無症状の時から人に感染させる特徴があります。発症3日前から発症後5日目までが最も感染力が強いとされています。

無症状では、だれが感染していてだれが感染していないのかが見分けることはできません。常に自分が人に感染させる可能性もあることを意識して行動することが必要です。

新型コロナウイルスは飛沫やエアロゾルなどによる感染が多いことから、マスクを外す場面での感染が多くみられます。そのため飛沫が広がるのを防ぐマスクは有効で、マスクをして屋外に出かけ、密にならなければ感染のリスクは低くなります。しかし、換気をしていない室内で会話をし続けるとマスクをしていても感染リスクは高くなります。特に大人の場合、飲食や飲酒などの時間は、マスクを外し大きな声にもなりやすいことで感染が広がっていることから特に注意が必要と言われています。

「マスクの着用・人との距離を保つ・3密を避ける」

朝の健康観察をお願いします！

冬休み明けも新型コロナウイルス感染症が流行しています。流行がますます身近になっていることから、引き続きご家庭におかれましてもお子さんの健康状態を観察し、うがい・手洗いの声掛けとマスクの着用をお願いします。



朝の健康観察チェック項目

- のどの痛みがないか
- 咳をしていないか
- 関節痛や筋肉痛がないか
- 倦怠感(体のだるさ)がないか
- 腹痛や下痢、嘔吐がないか
- 平熱より熱が高くないか



体温が 37.5℃以上の場合は、登校を見合わせ、経過を見て受診していただくことをお勧めします。

大切なお願い

1月4日現在、栃木県の警戒度は**特定警戒レベル**となっています。また、宇都宮市は**緊急事態宣言**も発令され、さらに厳重な警戒が必要となってきました。

(特定警戒レベルは感染者数がさらに拡大しており、深刻な医療提供体制の機能不全を招くリスクが高いため、警戒が必要な状態です。)

学校においては、児童本人の健康観察だけでなく、**同居のご家族の健康状態についても確認**をお願いする状況となりました。(健康観察シートに記入できます。)

児童・生徒の感染の多くは家族内感染によることから、ご家族の健康状態に問題がある時にお子様の登校を見合わせる場合は、その旨を速やかにお電話にてお知らせいただきますようお願いいたします。(出席停止の扱いとなります。)

身体計測をしました！

冬休み明け、第3回の身体計測を行いました。1～3年生は健康票にて、4～6年生は今回の結果と年間の成長の様子や成長曲線をお知らせしますのでご確認ください。

身長伸びる時期に体重も合せて増えるのがバランスの良い発育の目安です。身長よりも体重の増え方が大きいと思われたときは、おやつ回数や量、運動量など生活の見直しが必要です。

お子様の成長で気になることなどありましたら、保健室までご相談ください。