

あさひほけんだより

おうちの人といっしょによみましょう

令和5年9月11日
横浜市立旭小学校
校長 益子 照正
養護教諭 堀江 菜央

感染症流行中！自分でできる対策をしましょう

現在、旭小学校で「新型コロナウイルス感染症」や「インフルエンザ」などの感染流行期に入っていると考えられます。対策をせずに登校しているうちに、友達に感染させてしまう危険があります。遠足などの行事を楽しむためにも、自分でできる対策を確認しましょう。

Ver. R5.8~

みんなでまもろう！ & 気をつけよう！

- ◎登校前に『あさの体調チェック』
- ◎マスク「自分でつけるかつかないか決めて良い」
☆登下校、体育や運動する時は、あついで『はずす・ずらす』が◎
- ◎手洗い「別の教室に移動する前・後」「そうじ・トイレ・休み時間の後」「給食の準備の前」「食べ終わった後」
- ◎給食『大きな声は×』

もちもの
・「水とう」⇒必要な人は『持ってきて良い』
・『ハンカチ・ティッシュ・必要な人はマスク』
給食の時にはマスクが必要です！

せき・くしゃみをするときは「せきエチケット」をしよう！
(口をうでやハンカチ、ティッシュでおさえる)



それぞれのクラスにも
掲示してあります。
できることを
やりましょう！

「元気なからだ」になる
ために大事なことは、
ほけんだよりの裏面
を見てみましょう。

保護者の方へ

インフルエンザ・新型コロナともに発症日の翌日から1日目と数えます

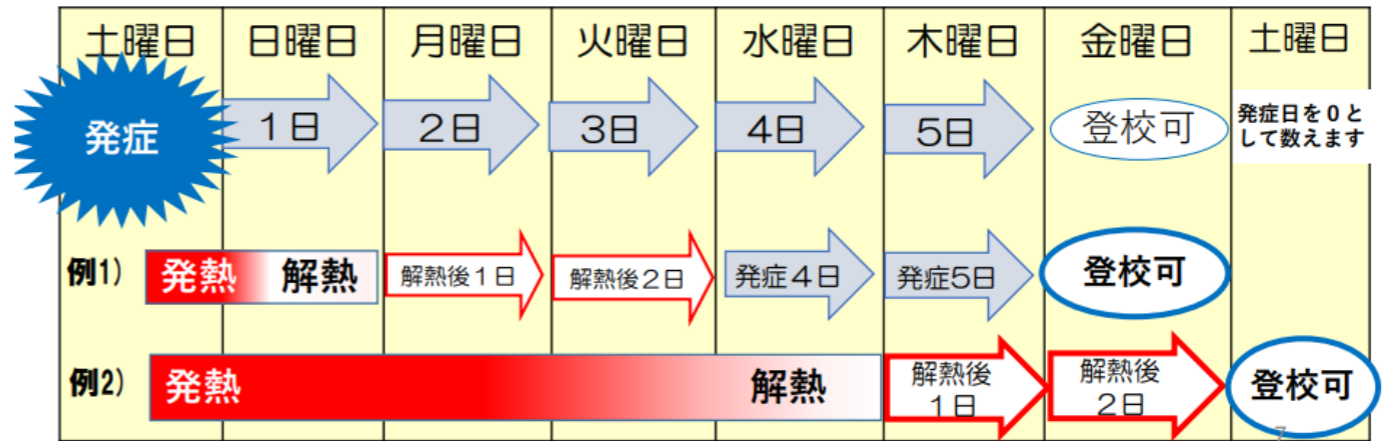
出席停止となった場合には、健康手帳をお渡しします。

保護者の方が、健康手帳のP.40「病気の記録」に

出席停止期間の記入をお願いします。記入後、学校にご提出ください。

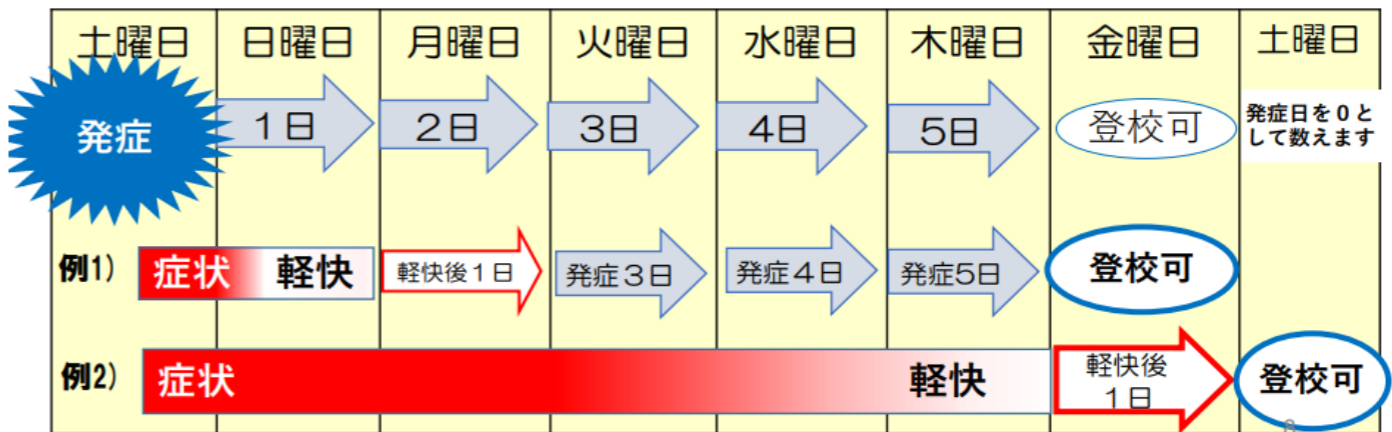
インフルエンザの出席停止

発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで



新型コロナの出席停止

発症した後5日を経過し、かつ、
症状が軽快した後1日を経過するまで



※発症日とは、陽性判定を受けた日ではなく初めて症状が見られた日です。
無症状で陽性の場合は、検体を採取した日から数えます。

学校保健委員会だより

おうちの人といっしょによみましょう

第1回学校保健委員会を行いました

学校保健委員会とは？

あさひっ子のみなさんが、こころもからだも

健康な子どもになるために安全や健康に関係

するいろいろな問題について話し合う会議

旭小の子どもたちを取り巻いている人たちで進めていくもの

今年度のテーマ



げんき
元気なからだの
あさひっ子
になろう!

まだまだ、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、それ以外の感染症などが流行して

います。また、暑い日が続いていて、熱中症などで保健室に来室する人も多くいました。放送での

副校長先生の話にもありましたが、何をすることも「からだ」が元気であることはとても大切です。

「元気なからだ」になるために、保健委員では「手洗い」や「運動」、「食生活（給食）」、「ルール

について」、「タブレットの使い方」について目標と取組の例を考え、発表しました。

学校薬剤師 テラオ薬局 有本先生からのお話

学校薬剤師とは…学校の環境衛生などを指導・助言してくれる薬剤師さん

学校薬剤師の有本先生が「元気なからだ」について参考になるお話をしてくださいました。

「元気なからだ」には「早寝・早起き・朝ごはん」が大切!

早寝



寝るときには「部屋を暗く」して、「静かな中」で目を閉じると良い

寝つきの悪い人は、手足をぬるま湯で温める、目を温めると良い

夜23時から夜中の2時までよく寝ることで、体をつくる細胞や骨が成長

早起き



生活リズムを整えるうえでとても大切!

早起きをすることで、時間ができて、あせりや不安、ストレスも軽減できる

「起きたら朝日を浴びる」ことは、体内時計をリセットするために大切

朝ごはんを食べる



朝ごはんは、私たちの体の「エネルギー」の補給になる

よく噛むと、脳の働きが活性化して勉強や遊びに集中できる

バランスの良い食事を心掛けることが大切!

それが難しいときはバナナ1本でも食べると良い

各クラスの目標と取組

