

ひと
おうちの人といっしょによんでください



令和5年12月11日
横浜市立日限山小学校
校長 岡崎 陽子
養護教諭 遠藤・高橋

2023年も残すところあと少しですね。いろいろなことがあった1年、みなさんの心と体の調子はどうだったでしょうか？元気だった人も、調子をくずしてしまった人も、ぜひその理由を振り返ってみてください。

／ 新型コロナウイルスもインフルエンザも /

自分のできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ひととの距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

換気・通風のポイントは



寒い寒くなってきましたが、引き続き換気も大切です。エアコン温度を高めに設定し、窓を開ける幅を小さくするなど工夫しましょう。

きれいなハンカチで
ふくまでが手洗いです



毎日清潔なハンカチを
身につけていますか？
手を洗ったらいつでも
水分をふき取れるよう
にポケットに入れるよう
にしましょう。

○保護者の方へ

●感染症について

例年この時期からインフルエンザやかぜ・ノロウイルスなどの感染性胃腸炎等の流行期に入ります。早期に発見し、流行拡大を防ぐため、ご家庭でお子様が体調不良を訴えた場合は、検温だけでなく、丁寧な健康観察をお願いします。発熱の有無にかかわらず、体調がすぐれない場合は、無理に登校させず、休養や受診をおすすめします。

インフルエンザや新型コロナウイルスは学校保健安全法により出席停止期間が定められています。新型コロナウイルス感染症で、「感染の可能性を考慮して学校を休ませたい」という場合は『出席停止』扱いとしていましたが、5類になったことに伴い、後期より以下の表以外の場合は『家事都合での欠席扱い』となりますので、ご承知おきください。

出席停止	・同居家族に高齢者や基礎疾患がある者がいるなどの事情があって、他に手段がない場合や医療的ケアを必要とする場合
	・基礎疾患があることにより重症化リスクが高い児童について、主治医の見解を保護者に確認の上、登校すべきでない判断する場合

●マスク配布について

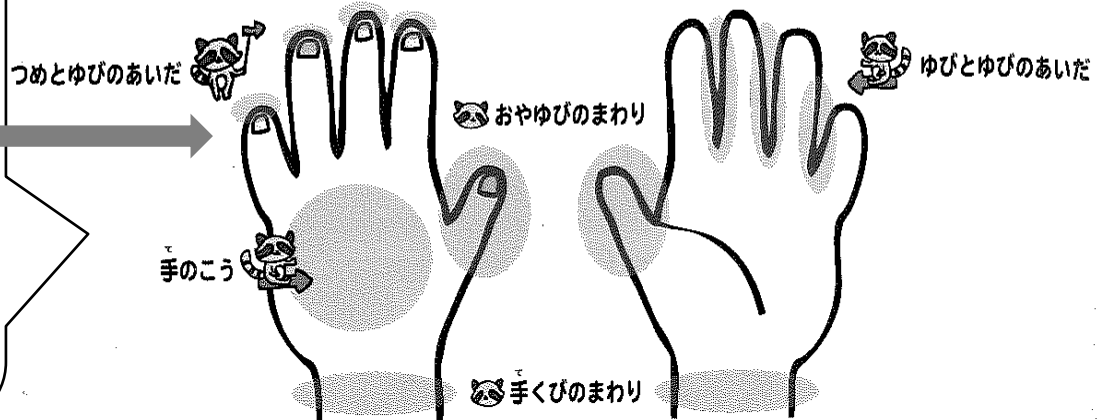
感染症流行期のため、教育委員会から学校用として配当された「子ども用不織布マスク」を配布します。ご家庭でご活用ください。

●麻疹風しん予防接種について

麻疹は感染力が極めて高く、肺炎や脳炎などの合併症をおこし、重症化することがあります。麻疹風しんの最も有効な予防方法は2回の予防接種です。(第1期：1歳～2歳、第2期：小学校就学前)近年、第2期の接種率が低下しており、横浜市では就学後にもワクチンの無料接種ができます。集団生活で感染を広げないためにも接種をおすすめします。詳しくは、港南区役所福祉保健課健康づくり係 (TEL:847-8438) へ問い合わせください。

かぜ・インフルエンザにならないために、石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう！
とくに洗い忘れが多いところは、右の絵を見てチェックしてみよう！
洗い忘れをしないよう丁寧に時間をかけて洗いましょう。

あらいわすれ、気をつけて！手洗い



#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり...
こんな1日があってもいいけど

毎日
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ

だらだらバクバク

ひたすら
ゴロゴロ



カラダを動かす

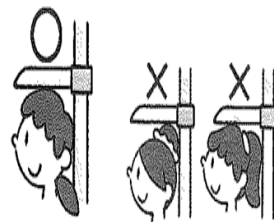
3食しっかり食べる

夜にしっかり寝る!



冬休み明けに発育測定をします!

身長・体重を測ります。



1月11日 (木)	1・5年生・個別級
12日 (金)	3・6年生
15日 (月)	2・4年生

★体育着を忘れずに持ってきてきましょう。
★髪の毛は身長計にあたらないように結びましょう。

外に出かけるときは おうちの人に 行き先を伝えよう



冬休みは、友だちどうして出かけることもあると思います。
出かけるときには、次の5つのことを、必ずおうちの人に伝えましょう。
①どこへ ②だれと ③どうやって
④何をしに ⑤何時に帰る
冬は暗くなるのが早いので暗くならないうちに家に帰りましょう。