1がつ ほけんだより

畑田小学校
2022年1月14日
保健室より

冬を元気にすごそう

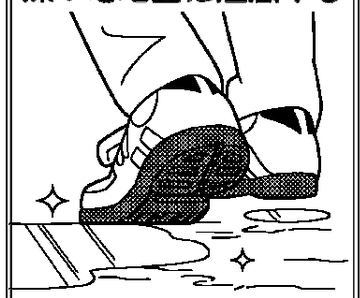
冬休みは楽しく過ごせましたか？？　雪遊びを楽しんだ人もいるかもしれませんね。寒さ厳しい中、３学期がスタートしました。寒さに負けず、元気に過ごしましょう！

＞冬こそ体を動かそう＜

ウオーミングアップをする

寒いと筋肉がかたくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

凍った地面に注意する



冬は、地面が凍って滑りやすくなっていることがあります。滑りにくい靴をはきましょう。

ポケットに手を入れない

寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだときに手を突けず、危険です。

冬の運動のおすすめは「なわとび」です。なわとびの「なわ」さえあれば、どこでも、気がるに、1人ででもできますね。体の調子に合わせて時間や跳ぶ回数を調整できますし、難しい技に挑戦したり、跳べる回数を増やしたりなどの目標も決めやすいです。ぜひ、「〇〇とびを20回跳べるようになる！」「後ろ二重跳びができるようになる！」等の目標を立てて、取り組んでみてくださいね。

予防の基本は「手洗い・マスク・かんき」

健康観察を欠かさずに！
症状出現時は、
早めの休養と受診を！

新しい変異株「オミクロン株」の出現で、また新規陽性者数が急増している新型コロナウイルス感染症。今まで以上に感染力も強く、自分や身近な人がいつ感染してもおかしくない状況です。予防をしていても感染するときは感染しますが、集団全体の罹患率を減らすことにつながります。体調不良時は登校を控えて休養をとり、快復しないときは自己判断せずに早めに医療機関を受診してください。同居家族がＰＣＲ検査を受ける場合は、結果が出るまでは出席停止となります。今後の情勢により、対応に変化があるかもしれませんが、その都度ご連絡いたします。ご協力よろしくお願いいたします。

空気がよごれています！

教室の空気を入れかえよう！

休み時間には必ず窓をすべて開けて換気をしましょう。

～保護者の皆様へ～

学校で嘔吐した場合の対応について

学校で嘔吐された場合、ノロウイルス等の感染性胃腸炎による嘔吐の可能性を考慮し、保健所からの指導の通りに塩素系漂白剤を希釈し使用して、吐物のついた床や机・物品についてを消毒をします（消毒できないものは破棄します。）。

吐物のついた児童の衣服や私物につきましては、原則、袋に密閉してご家庭での処理（消毒か破棄）をお願いしています。（５０倍に薄めた次亜塩素酸ナトリウムでの漬け置き洗い、もしくは８５度以上１分間の熱湯消毒が有効とされています。）

ご理解、ご協力をよろしくお願いします。