



3学期が始まりました。寒さに負けず元気に活動する子どもたちの姿が見られます。市内の小中学校では、インフルエンザ等の罹患報告があり、本校も注意が必要です。発熱や咳、のどの痛み等かぜ症状がある場合は、医療機関の受診をお願いいたします。



感染対策の継続をお願いします。

☆登校前の健康観察(検温含む)

登校直後から机に顔を伏せてぐったりしているお子さんがいます。登校前に検温して発熱していないか確認をお願いします。平熱から1℃体温が上がっていたら発熱です。

☆登校したら 手洗いはまたは、消毒をしよう。

☆うがいをはくときは、腰を低くして水が跳ねないようにしよう。

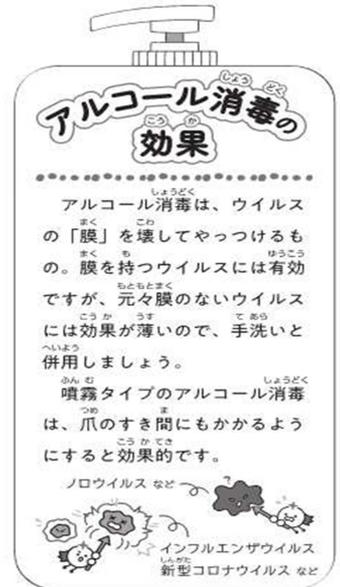
☆マスクの着用と咳エチケット

マスクの予備は、カバンの中に4～5枚お願いします。お子さんのお顔のあったサイズを持たせてください。給食当番は、全員マスク着用です。

☆換気と加湿・暖房中でも常時対角線2カ所の窓を開けると効果的です。寒さや強風で窓が開けられない場合は、時間を決めて換気をしてください。2段階換気として廊下等の窓は常時開けておきます。(室温は18℃以上を目安にします。)湿度40%以上を保つと効果的です。冬は水分補給を忘れがちです。冬は、温かいお茶がおすすめです。水分補給と体の保温になります。お茶うがいにも使えますよ。お茶カテキンの殺菌効果でかぜやインフルエンザの予防にもなります。

☆適度な運動や食事・免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事、適度な運動を心がけてください。朝食を抜かないようお願いします。子どもは、食べたいものだけ主張しがちです。旬の食材を意識して取り入れるだけでもバランスが整いやすくなります。

☆早寝をしよう。睡眠時間を確保して疲れを取ってください。



3学期もせいけつ検査を行います。

クラスで忘れ物をしないよう呼びかけ、せいけつ検査パーフェクトを達成するクラスが増えてきました。ハンカチ・ティッシュペーパーを持参することや、爪の伸びを整えることは、気持ち良く生活するためにも感染対策にも大切です。よろしくお願いします。



鼻水の色を見よう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。
 お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。
 ひき始めの風邪の場合に多いです。

黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。
 治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわせる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

お子さまが感染性胃腸炎になったら



感染性胃腸炎は、ノロウイルス

などのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。