

ほけんだより

令和2年 12月24日



清瀬市立清瀬第七小学校

校長
養護教諭

今年ももうすぐ終わろうとしています。みなさん、

今年はどうな一年でしたか？

新型コロナウイルスの影響で出来なかったこと、

我慢しなければならなかったこと、たくさんあったと

思います。マスクの着用や手洗いも頑張っていますね。

1年の疲れが出て体調を崩さないように冬休み中も

リズム良い生活を送ってくださいね。



12月の保健目標

かぜやインフルエンザ・新型コロナウイルスについて考えよう

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	😷	平熱 ~高熱	😞	😞	😐	😞
インフルエンザ	😷	高熱	😷	😷	😞	😷
カゼ	😞	平熱 ~微熱	😞	😐	😊	😷

😷 … 高頻度 😞 … よくある 😐 … とときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く



冬休み中も健康観察をお願いします

新型コロナウイルスの感染が増えてきています。

今まで以上に健康チェックが必要です。冬休み用の健康

観察表を配りますので、毎日チェックして始業式に持っ

てきてください。

手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...



今年「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

新型コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでいねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、新型コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



スクールカウンセラーの高橋先生の勤務日が3日増えます!!

いつもは木曜日に来てくれていますが、今年度は木曜日以外でも来る日があります。1月8日(金)、2月12日(金)、3月17日(水)の3日間です。

気持ちももやもやしていたり、相談したいなど思っている人は相談してみてくださいね。相談の予約は、副校長先生、立川先生、須山先生です。保健室前のポストに相談カードを入れてもかまいません。

保護者の皆様へ

- ・感染症が流行する季節になりましたが、11月から12月にかけてはインフルエンザや溶連菌等の発症報告はありません。日頃からのご家庭での予防のおかげです。ありがとうございます。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。
- ・東京都を中心に新型コロナウイルス感染者が増加しています。学校は冬休みに入りますが、休み中も検温、健康観察をお願いします。始業式の日にお子さんに持たせてください。