



令和5年11月1日
清瀬市立清明小学校
校長 渋谷 正芳

保護者の皆様へ

ますます秋が深まり、朝晩は肌寒い日が増えてきました。10月末現在、清明小学校で流行中の感染症はありません。しかし、溶連菌が流行というほどではないですが、感染した人がいました。また、市内の学校ではインフルエンザによる学級閉鎖が相次いでいます。登校前のご自宅での健康観察を引き続きお願いいたします。

H&S (ホーム&スクール) での欠席連絡についてのお願い

欠席理由についてはお子さんの症状に一番近いものを選択してください。「体調不良」を選択された時には、具体的にどのような不調があるか、コメント欄にご入力ください。発熱の有無や風邪症状の有無をお伝えいただくと、学校全体の健康管理に役立てられます。お手数ですが、よろしくお願いたします。

マスク・ハンカチについて

給食当番ではマスクをつけて配膳を行います。また、せきエチケットのために咳や喉の痛みがあるなど風邪症状のある人へマスクをつけることをすすめることがあります。ランドセルに5枚ほどマスクを入れておくようにしてください。

さらに、ハンカチを持ち歩いていないお子さんを多く見かけます。給食用とは別に持ち歩き用のハンカチ (タオル) を持って行くようお声かけお願いいたします。

歯科検診で受診をすすめられた方へ

歯科検診で受診をすすめられた方はその後、受診は済んでいますか？今年度の歯科検診の受診報告書の提出率が10月末時点で30%以下となっています。

すでに受診が済んでいて、まだ受診報告書の提出がされていない方はご提出ください。

乳歯が虫歯の場合、「生え変わるから」と、虫歯の治療をせずに放置すると永久歯が斜めに生えてくる原因となり、歯並びが悪くなる場合があります。まだ受診が済んでいない方は、早めの受診をおすすめいたします。

児童のみなさんへ

この間、清明小の子から犬類へ「先生はかぜをひかないの?」「どうしたら免疫力がアップしますか?」という質問がありました。私もかぜをひくときはありますが、がんばって予防をしています。これから寒くなり、空気が乾燥してくるとかぜをひく人が増えてきます。なので、元気な体づくりのポイントをお伝えします!

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイント は…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



上の4つのポイント以外にも、気を付けていることがあります。私は手洗いをしょっちゅうしています。先日、学校で1日に何回手を洗うのか数えたところ、18回でした。保健室で具合の悪い人と関わることが多いので、誰かの対応をした後は必ず手洗いをしています。みなさんも学校へ到着した後、トイレの後、食事の前、家に到着した後など、こまめに手を洗いましょう。

また、ウイルスなどの異物を体の外へ出す役割がある鼻やのどの「線毛」は乾燥すると働きが弱くなります。なので、水分をこまめにとっています。うがいをするのも良い方法です。

ひとりひとりが予防を心がけると、病気が流行りにくくなって、ますます学校全体の免疫力がアップします! みんなでしっかり予防して冬をのりきりましょう!