

ほけんだよい

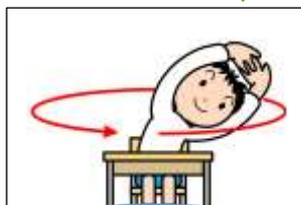
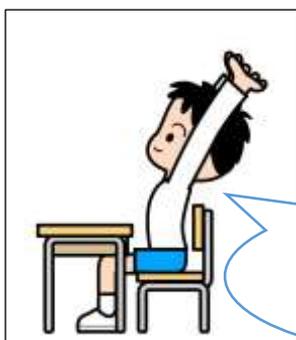
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 鈴木 竜二
養護教諭
令和4年 1月28日



寒さが厳しい時期になりました。体調を崩しやすい時期です。例年この時期に流行するのはインフルエンザやノロウイルスですが、今はやはり新型コロナウイルス（オミクロン株）に注意が必要です。



オンライン授業の間に身体を動かそう!!



上に伸びた後、上半身をぐるぐる回そう!



手をたたいて前から足首タッチ、手をたたいて今度は後ろでかかとにタッチ! リズムよく交互にやってみて!

YouTube や動画配信で簡単に室内でできるエクササイズがたくさん紹介されています。検索してみてくださいね。

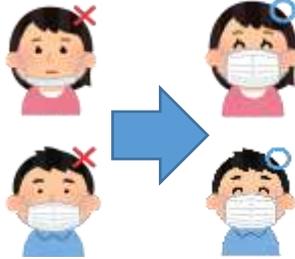
びょうき よぼう げんそく
病気の予防 3原則

新型しんがたコロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、そのほかの

感染症かんせんしょうの予防方法よぼうほうほうは基本きほん同じです。



基本きほんは手洗いてあらです。外そとから
 戻もどる時とき、食たべる前まえは、特とくにいてい
 ねいに石せっけんで洗あらいましょう。



マスクはなは鼻はなからあごまでしっか
 りおおうようにつけましょう。



すこ
 少しでもぐあい具合わるが悪い時は、
 熱ねつがで出ていなくても、無理むりを
 せずはや早めにやす休みましょう。



毎朝まいあさ、検温けんおんと健康観けんこうかんさつ察さつをしましよ
 う。登校時とうこうじは観かんさつ察さつ表ひょうを忘れわすれずに。



よく食たべ、よく寝ねて体からだを動うごかし
 免疫めんえき力りきを高めたかめましょう。



ひときよりと距離きょりをとるようにしまし
 ょう。くっついていひとている人みを見
 かけることがありまたす。お互
 いに気きを付つけましょう。

保護者の皆様へ

・今までもご協力いただいておりますが、検温・朝の健康観察の徹底をお願いいたします。市内では発熱症状がなくても、頭痛やのどの痛みで受診したところ陽性が確認されたケースの報告も上がっています。風邪症状が現れた時も、無理をせずご自宅で一度様子を見ていただくようお願い致します。

・お子さんやご家族の方が陽性または濃厚接触者となった場合は必ず本校副校長までご連絡ください。

・お子さんが発熱した場合は、かかりつけの小児科か発熱外来センターまでご相談ください。発熱外来センター ☎03-5320-4592 東京都福祉局 HP をご確認ください。

小平保健所 ☎042-450-3111