

保健だより



Vol. 04

保健室

令和3年9月17日発行

緊急事態宣言が9月30日まで延長され、練馬区の小中学校では午前授業が続いています。皆さん、体と心の健康状態はいかがですか？急に暑くなったり涼しくなったり、台風が接近したりと気候の変動も激しく、体調を崩す人が増えています。また、東京都はじめ全国的に新型コロナウイルスの新規陽性者が減少している一方で、身近なところでは発症する人が増えているようにも感じます。

新型コロナウイルスは、感染しても無症状だったり、ごく軽い症状だったり、症状が出ていない段階でウィルスを外に放出したりします。本人も周りの人も感染に気付かない、この「無症状感染」がクラスター発生の大きな原因になっています。

感染拡大を防止するためには、小さなクラスターをつくらないことが必要です。誰がいつ感染してもおかしくない状況の今、学校のような集団生活の場では、感染のリスクはゼロではありません。しかし、一人一人ができることを確実に行うことで、リスクを軽減することができます。

学校生活を継続できるよう、今一度、自分の行動を見直し、皆で感染予防をしていきましょう。

また、最前線でコロナと戦っている医療関係者、私たちの生活を支えているエッセンシャルワーカーへの感謝の気持ちと、感染した方への思いやりの気持ちも忘れないようにしてください。



1 規則正しい生活をする

十分な睡眠と栄養、適度な運動は、体を健康に保ち、心を安定させます。

2 健康観察をして観察表に正しく記入する

かぜ症状が少しでもあったら、無理せず自宅で休みましょう。「のどの痛み」がある時は、熱がなくても特に注意してください。

3 手指の衛生を保つ

「教室が変わるとき（特別教室や少人数の授業）」「授業で物を共有する時」は、前後で手洗い、または手指消毒をしましょう。

「登校後」「給食前」「トイレの後」「運動の後」「掃除の後」は手を丁寧に洗いましょう。

4 マスクを着用する

マスクを外している時は、おしゃべりしない。予備のマスクも持ってきてきましょう。

5 換気をする

窓を開けることで、今後、座席によっては冷えることもあります。衣類で調整できるようにしてください。

6 友達とむやみにベタベタしない

今は、がまん！！

7 学校外でも三密（密集・密接・密閉）を避けるなど、感染予防を徹底する