

令和4年2月7日(月)



ほけんだより



練馬区立南町小学校 校長 星 美登里 養護教諭 桂川 紗和












東京都では新型コロナウイルス感染症に罹患する人が増え東京都内の2日の感染確認は、初めて2万人を超えました。感染の急速な拡大で家庭内感染や施設内感染、過去最多となる数値が相次いでいます。都の担当者は、「誰もが感染者や濃厚接触者になる可能性がある」と述べ、感染防止対策の徹底を呼びかけています。本校でも、感染症対策のために手洗いと換気を指導してまいります。

家族で守ろう 10の約束

自宅でコロナ感染をひろげない!

療養期間中、毎日チェックしましょう。

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

<p>✓コロナにかかった人と部屋(スペース)を分けていますか? <small>食事は別々に、時間差で。お風呂は感染した方が最後になるように。</small></p>	<p>✓よごれたタオルや服は洗濯しましょう</p> 
<p>✓タオルや食器など身の回りのものを一緒に使っていませんか? </p>	<p>✓ゴミはよくしばって捨てましょう</p>  <p>ゴミの捨て方 </p>
<p>✓看病する人は、感染を防ぐためできるだけ1人に決めましょう</p> 	<p>✓こまめに手を洗いましょう</p>  <p>手洗いの仕方 </p>
<p>✓家族で正しくマスクをつけましょう</p> <p><small>できるだけ不織布のマスクを顔にぴったりつけて</small></p> 	<p>✓こまめに換気をしましょう</p> <p>レンジフードも効果的</p>  <p>換気の仕方 </p>
<p>✓手でよくさわる場所は掃除・消毒しましょう</p> <p><small>ドアノブ、照明のスイッチ、リモコン洗面台、トイレのレバーなど</small></p> 	<p>家のマイルール</p>

困ったときの連絡先

- ホテルでの療養の申込をしたい → 03-5320-5997
- お住まいの保健所 →
- かかりつけ医 →

家族だからわかる変化を見逃さないで!

- 自宅療養中の健康チェックのポイントや急変時の対応はこちら →



令和4年1月20日
東京都福祉保健局

※裏面に続きます※

冬休み中の課題「けんこうチャレンジさわやかカード」をご提出頂きありがとうございます。ありがとうございました。

さわやかカードで生活リズムで毎日の生活の見直しとともに、「心のお天気」を表す「今日のハッピー」の項目を入れ自分の心と体の状態に向き合うようにしました。子供たちの感想や保護者の方々の感想を読んでいると、日常生活の様々な場面に感謝の気持ちを持ち、おだやかな年末年始を過ごされている様子を拝見し、やさしい気持ちになりました。これからもご家族で「今日のハッピー」を聞くようにし、お子様と日々の生活の気持ちを共有してみるとよいと思います。お忙しい中、保護者の皆様方におかれましては、感想を寄せてくださりありがとうございました。



～保護者の皆様の感想です～

<p>1年生の保護者</p> <p>心のお天気や今日のハッピーの項目がとても面白くてよいなと思いました。親として子どもの気持ちのパロメーターがわかっておもしろいです。ちょっとした感想でも、自分の気持ちを考えて書くのは練習のいることだと思うのでよい機会だったと思います。</p>	<p>2年生の保護者</p> <p>毎日よく食べ、よく遊び、よく寝て元気いっぱい楽しく過ごしていました。チャレンジカードも自ら進んで取り組んでいました。</p>	<p>3年生の保護者</p> <p>休み中は、弟の面倒をよく見てくれました。また久しぶりに祖父母やいとこに会い楽しい年末年始を過ごしました。勉強面では書き初めを何日にも分けて納得するまで練習し、上手に書けるようになった達成感を感じていたようです。生活面では、規則正しく過ごせました。</p>
<p>4年生の保護者</p> <p>元々小さな「プラス」に目を向け楽しむことができていたので、感謝の気持ちをもてるように取り組みました。対人にだけでなく、天気や物事にも「ありがとう」が言えるようになりました。</p>	<p>5年生の保護者</p> <p>早寝早起きはできませんでしたが、のびのびとゆったり過ごせたようで、心のお天気が「晴れ」が続きました。歯みがきはさぼる事が多かったのですが、この冬休みは頑張っていました。</p>	<p>6年生の保護者</p> <p>冬休み全体を通して比較的規則正しい生活を送ることができました。体調を崩すこともなく、いつも通りのペースで過ごしていたように思います。</p>

