



【家庭数配布】
令和4年2月8日
練馬区立練馬小学校
保健室

保護者のみなさまへ

学校連絡メールや文書でお知らせしていますが、本校でも新型コロナウイルス感染症の陽性者が確認されています。連日の報道でもあるように、東京都では、1日に2万人を超える陽性者の報告が発表されており、ご心配・ご不安な毎日を過ごされていることと思います。

練馬小学校では、感染防止の合言葉を決め、より一層の予防に努めています。子供たちは、冬場の水の冷たさに負けず、丁寧に手洗いをしています。嬉しい反面、手が荒れていたり、傷ついたりする子供が目立ち、とても痛々しいです。

現在、感染者のご家庭に聞き取りをさせていただいていますが、発熱は2～3日で落ち着くことが多く、のどの痛みや鼻水、頭痛の訴えが多いようです。いつもならば、「風邪かしら」と思うような症状ですが、今は新型コロナウイルス感染症の可能性が高いと感じます。

このような状況がありますので、**発熱や風邪症状(せき、鼻水、のどの痛み等)**がある場合は、登校を控えていただくよう引き続きよろしく申し上げます。また、学校で体調が悪くなった場合は、早めに早退のご連絡をさせていただきます。

胃腸炎(吐き気・嘔吐、腹痛・下痢等の症状)の報告も増えています。ご注意ください。

◇こちらに、新型コロナウイルス感染症の情報が掲載されています！

○練馬区公式ホームページ URL:<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

保健・福祉 > 保健 > 感染症 > **新型コロナウイルス感染症関連情報**

○東京都福祉保健局ホームページ

URL:<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/>

新型コロナ(COVID-19)保健医療情報ポータル

新型コロナウイルス感染症 陽性・濃厚接触の方

療養解除については、
医療機関や保健所の指示を受けてください。

新型コロナウイルス感染症
症状がある方はためらわずに連絡を！

✓ これらの症状を複数感じたら、ためらわず、「**かかりつけ医**」や「**発熱相談センター**」にご相談ください。

- 発熱
- 頭痛
- 体のだるさ
- せき
- のどの痛み

【かかりつけ医・身近な医療機関】
※発熱外来を実施している医療機関の一覧(福祉保健局HP)
自治体、医療機関のホームページも活用してください

【東京都発熱相談センター】
03-5320-4592

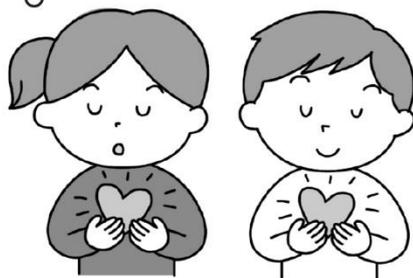
東京都福祉保健局ホームページより一部抜粋

あなたの「こころ」、調子はどうですか？

思わずちぢこまってしまうような寒さが続いていて、あたたかい春がまちどおしい日々ですが、あなたの「こころ」は元気でしょうか。

かなしいことや腹が立つこと、心配なことがあると、こ

ころもつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。でも、それはだれにでもあることです。自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひとねむり）する、友だちと遊ぶ・おしゃべりする、おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。



病気ではないけど、何となくからだの調子がよくない…それは、こころに原因があるかもしれません。気持ちを切り替えたり心配ごとがなくなったりして、こころが元気になるれば、からだも軽くなりますよ。



リフレーミング！ 短所も見方を変えれば長所です

泣き虫…



感情が豊か！

飽きっぽい…



好奇心旺盛！

おしゃべり…



性格が明るい！

おとなしい…



謙虚でやさしい！



寒さや新型コロナウイルスに

負けないぞ！