

# ほけんだより



令和3年 1月 8日  
練馬区立練馬東小学校  
校長 高野 正之  
養護

## あけましておめでとございます

新しい年が始まりました。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で、世界中で生活様式が大きく変わった年でした。新型コロナウイルス感染症の流行が続いているので、今年も新しい生活様式で暮らしていく必要があります。新型コロナウイルス感染症予防のためにも生活リズムを整え、元気に新学期過ごしましょう。

### 新型コロナウイルス感染症とは

2019年12月に中国湖北省武漢市で発生した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、今なお、世界中で多くの方が罹患し、日本でも感染者が増加傾向にあります。



### 潜伏期間・症状など

1～14日で発熱、喉の痛み、咳、体のだるさ、味や臭いを感じなくなる、下痢などの風邪症状や、肺炎など、重症化する場合もあります。一般的に子供は大人より症状が軽い傾向にあると言われています。症状やPCR検査によって診断されます。

新型コロナウイルス感染症は飛沫感染や接触感染によって感染します。①多数の人が多く集まる環境 ②近い距離での会話 ③換気の悪い密閉空間を避けることが重要です。

学校では、感染予防のため、随時、教室や廊下などの窓を開け、換気を行っています。そのため気温が低い日は体がかなり冷えてしまうことがあります。教室の中でも寒くないよう、暖かい服装や、体温の調節のしやすい服装をお願いします。例年は、防寒着（ジャンパーなど）の着用は登下校時のみでしたが、今年は新型コロナウイルス感染症予防で換気が必要のため、必要な場合は授業中もジャンパーなどを着用しています。

また、同じく新型コロナウイルス感染症予防のため1日に何度も手を洗います。そのため、手が荒れる児童もいます。手が荒れるような場合は、保湿用にハンドクリームなど持たせてくださって結構です。（連絡帳などでお知らせください）手拭き用のハンカチを毎日必ず身に付けましょう。

手には見えない菌がいっぱい!

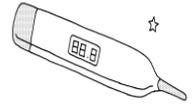


### 朝の登校観察を引き続きお願いします

新型コロナウイルス感染症予防のため毎朝の健康観察がとても重要になります。熱がある、気持ち悪い、咳が出る、喉が痛い、鼻水がでる、非常にだるい、頭が痛い、味覚障害がある、おなかが痛い、など風邪症状がある場合や、ご家族の方で熱があった場合などはできる限り無理をせず、しばらく御家庭様子を見ていただき、体調がよくなってから登校をお願いいたします。特に行事があるときに無理をしがちです。体調が悪ければ無理をしないようにしましょう。

## か てい ない かん せん よ ほ う ほ う 家庭内ではできる感染予防法について

ご ぞ く が かん せん しょう を せい しょう した ばあい、 いっしょ く ら ず ぞ く ぜん いん が かん せん する かのう せい が たか くなり ます。 御 家庭 内 での 感染 拡大 を 防 ぐ ため の ポイント を お 知 ら せ いた し ます。



### しょう じょう ひ と 症状がある人

- ぞ く と せつ する と き に は マスク を ちやく よう し、 こまめ に て あらい を し まし ょう。
- げり しょう じょう がある ばあい、 にゅう ぶく き は 避 け まし ょう。 または、 ぞ く で さいご へい に 入 り まし ょう。
- 歯 み が き の コップ や タオル など は 共有 し な い よう に し まし ょう。

### ご ぞ く か た 御家族の方

- しょう じょう がある ばあい、 ぞ く が マスク を ちやく よう し ない ばあい に は、 御 家族 が マスク を ちやく よう し まし ょう。
- こまめ に て あらい や しゆ し しょう どく を し まし ょう。
- かんびょう する ばあい、 なる べく 一人 に げんてい し せつ し ゅく すく リスク を すく なく し まし ょう。 かんびょう する 人も ていおん チェック を まいにち、 あさ ゆう で じっし し、 しょう じょう で 出 て い な い か かく にん し まし ょう。

### しょく じ 食事

- しょく じ を する と き は、 いっしょ し ゃく たく かこ に 一緒 に 食 卓 を 囲 む の で は な く 「時 間 を ず ら す」「別 の テーブル で 食 事 を する」 など 直接 せき など が かか ら な い よう な くふう を し まし ょう。
- おおざり ょうり など は 避 け、 しょく じ は 別々 に 盛り 付 け る よう に し まし ょう。

### すい びん 睡眠

- しょう じょう がある ひと と な い ひと の しんしつ は でき れ ば 分 け まし ょう。

### そう じ 掃除

- しつ ない かんき、 しんせん、 くうき い、 室内 は 換 気 し、 新 鮮 な 空 気 を 入 れ まし ょう。
- ひな が よ く 触 れ る 箇所 (ド ア ノブ や 電 気 の スイッチ など) は 拭 き 掃 除 を し まし ょう。

## れい わ ねん ど む ちやう さ おこな 令和3年度に向けてアレルギー調査を行います

れい わ ねん ど む、 ねんせい、 ねんせい、 たいしやう に、 ちやう さ ちん しん ひやう はいら、 がつ じやう じゆん はいら、 よてい、 令和3年度に向けて1年生～5年生を対象に、アレルギー調査問診票を配布いたします。1月上旬に配布予定です。ご記入後、提出をお願いいたします。このアレルギー調査に基づいて、令和3年度の給食のアレルギー対応を行いますので、御協力をお願いいたします。

### がつ げん けん ぎやう じ 1月の保健行事

1月12日(火)	計測	3・4年・すずしろ
1月13日(水)	計測	1・6年
1月15日(金)	計測	2・5年
1月29日(金)	し か り ん じ げん こ う じ ん だ ん しやう き し か けん しん びん 歯科臨時健康診断(秋季歯科健診の分)	ぜん がく ねん 全学年