

# ほけんだより

令和2年度  
練馬区立田柄第二小学校  
校長 谷田 弘子  
養護教諭 浅賀 雅子

ふゆやす とう  
冬休み号



いよいよ冬休みですね。クリスマスにお正月、いろんなイベントあり楽しいことがたくさん待っていますね。しかし、今年は感染症予防対策のためいつもと同じような冬休みを過ごせないかもしれません。その分、いつもよりたくさん犬そうじのお手伝いやお正月の準備のお手伝いなどをして、すてきな冬休みをすごしてください。もちろん、感染症予防対策も忘れずに・・・

## ふゆやす げんき す 冬休み元気に過ごす3つのポイント

### ① 1日3回の食事をきちんと食べよう

特に朝ごはんは、体温をあげて1日の体のリズムを作る大切な食事です。冬休みも必ず食べましょう！



### ② 体を動かそう

体を動かすと、体がポカポカ温まるし、おなかがついて、ごはんもおいしく食べられます。



### ③ よくねる

学校が休みだから、夜ふかししてもだいじょうぶ・・・では、ありません。夜、ぐっすり、たっぷりねることで次の日元気に過ごすことができます。



## ふゆやす ちゅう ただ へいねつ 冬休み中に正しい平熱をしよう！



ふゆやす  
冬休みが  
チャンス

平熱は人によって違います。健康な時に体温を測って、自分の平熱が正しいか確認しましょう。体温は1日の中で変化します。午前3～5時ごろが一番低く、午後3時～5時ごろが一番高くなります。自分の平熱を知るには、起きてすぐ、午前中、午後、寝る前の1日4回測ると良いです。ただし、ごはん食べた後、運動した後、お風呂入った後は体温があがるのでそれ以外の時間に測りましょう。

測った日	朝起きた時	昼食前 10～12時	夕方 16～18時	ねる前
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
平均体温				

# 症状が出たらどうすればいいの？

発熱や咳、息苦しさなど気になる症状がある時は、かかりつけ医やお近くの診療所に電話でご相談ください。かかりつけ医がない場合や相談先に迷う場合などは、練馬区コールセンター、東京都発熱相談センターでご相談ができます。

練馬区ホームページより

練馬区コールセンター 12月29日～1月3日休業  
東京都発熱相談センター 年末年始相談可能

## 区民の皆さま

発熱や咳、息苦しさなど気になる症状がある方

電話相談

かかりつけ医などに相談(電話、オンライン含む)

・区コールセンター(保健所内)  
☎5984-4761(平日午前9時～午後5時)  
・東京都発熱相談センター  
☎5320-4592(毎日24時間)

症状や経過を伺い、必要な窓口を案内します

かかりつけ医

医師がPCR検査の必要性を判断します

新型コロナ外来  
(帰国者・接触者外来)  
病院

区内5か所

PCR検査検体  
採取診療所

区内120か所超

練馬区PCR検査  
検体採取センター

区内1か所

施設内発生時に集団検査などを行う保健所検査は、随時実施しています

## 学校からご家庭へのお願い

田柄第二小学校は、令和2年12月29日(火)から令和3年1月4日(月)は学校閉庁日となります。閉庁期間中には学校に教職員がいませんが、閉庁期間中に田柄第二小学校に通う児童がPCR検査を受け、「陽性」となった場合に限り、下記携帯番号へメールの送信をお願いします。メールに記載していただきたい事項は以下の通りです。

- 1 「陽性」となった児童の学年・組・氏名
- 2 PCR検査の受診日
- 3 「陽性」が判明した日
- 4 状況(症状の出た日、現在の状況など)
- 5 田柄第二小学校へ通う兄弟について(兄弟が在籍している場合はお知らせください。)

以上5点を以下の番号にメールにてお知らせください。本文が長い場合には、何回かに分けて送っていただいて構いません。

080-7543-3137

電話をしていただいても出られない場合が考えられますので、必ずメールでのお知らせをお願いいたします。