



令和2年度 第7号

令和2年12月11日 練馬区立大泉第六小学校 保健室

今年は新型コロナウイルスの影響で今までの学校生活とは大きく変わり、
がまんしなくてはいけないこともたくさんありましたね。

もうすぐ冬休みです。生活リズムを崩さないように、はやね・はやおき・
あさごはん・検温・手洗い・マスクで元気に過ごしましょう。



保健委員会の児童が、ハンカチ・タオルとつめの長さ調べをします

委員会の時間に、学校生活の中で保健に関する課題を出し合いました。手を洗っているのに、ハンカチ・タオルでふかずに洋服でふいたり、ぬれたままにしている児童を見かける、つめが長くのびている児童が多い。という課題がありました。

そこで、保健委員会では、12月にハンカチ・タオルと、つめの長さを調べることにしました。

○ハンカチ・タオルを身につけているか。

○つめはうらにして手のひら側からつめが見えていないか。

この2点を調べます。

毎日ハンカチ・タオルを忘れずに持ってきてましょう。

つめは伸びすぎていませんか？ご家庭でも確認お願いします。



コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。
「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹☹	平熱 ～高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	☹☹	高熱	☹☹	☹☹	☹	☹☹
カゼ	☹	平熱 ～微熱	☹	☹	😊	☹☹

☹☹ … 高頻度 ☹ … よくある ☹ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

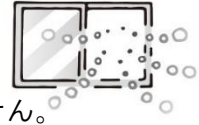
寒さに負けない！ 服装で体温調節



寒くなってきましたが、教室では暖房器具を使用し、換気扇を回し、窓やドアを開けて換気に努めています。

お子さんによっては、寒いと感じる時もあるかもしれません。

服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるようにしましょう。



下着を着る

体温をのがさず、温かい空気をためてくれます。
汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめです。



上手に重ね着を

厚手の長そでに空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。



室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。

室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

上着を脱いでも寒くないように、トレーナーやカーディガンなどを脱ぎ着して調節しましょう。

☆パーカー等のフードのついた服について

学校生活の中でも、フックに引っかかってしまったり、遊具に引っかかってたりして窒息事故につながる可能性が高いので、フードがあるものは避けましょう。

☆衣服の記名について

落とし物が多いのが、1位ハンカチ・タオル、2位マスク、3位上着です。

学校に持ってくる物には記名をしましょう。



学校の落とし物は、保健室前にあります。また、貴重品(鍵等)や水筒は職員室にあります。お探しの方は、お声がけください。

冬休み 元気にすごすポイント

- ①はやね・はやおき ②朝・昼・夜しっかり食べる ③ゲームは時間を決めて ④お手伝いをする



- ⑤治療に行く

- ⑥外で体をうごかす

- ⑦手洗いを忘れずに



◎冬休み中も、毎朝の健康観察と検温結果を『健康観察表』に記入してください。
登校の際は忘れずに持たせてください。

◎マスクの予備はランドセルに入っていますか？予備が2個入っていると安心ですね。