



令和5年12月1日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など様々な感染症が全国的に増えています。学校でも集団感染が起こらないように、一人ひとりが感染症予防について改めて意識して、正しく予防し、自分を守り、周りの人を守りましょう。

みんなで健康に過ごすポイント

- 登校前に体調を確認して、具合が悪いときは無理せず休養しましょう。
- 毎日清潔なハンカチやタオルを持参し、共用は避けましょう。
- 石けんでのこまめな手洗いを徹底し、ウイルスの侵入を防ぎましょう。
- ウイルス量を下げるために、教室・廊下を常に換気しましょう。
- 咳やくしゃみをするときは、下にある3つの咳エチケットを心がけましょう。
- マスクを着用するときは、顎や鼻が出ないように正しく着用しましょう。
- のどの乾燥を防ぐために、こまめに水分補給を心がけましょう。
- 登校してから体調が悪くなった場合、我慢せず早退して休養しましょう。

【3つの咳エチケット】



マスク着用



ハンカチで口や鼻をおさえる



袖で口や鼻をおさえる

保護者の皆様へお願い

今年の冬はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が生じる可能性があると言われてしています。お子様の体調が優れない場合は医療機関で診てもらいましょう。また、解熱剤の種類によっては、インフルエンザ脳炎・脳症などを引き起こす恐れがあるので、自己判断で解熱剤を使用せず、受診されることをお勧めします。

引き続きご家庭においても、お子様の健康観察やハンカチの用意など、感染症予防へのご協力をお願いいたします。お子様の心と体の健康について心配なことなどがございましたら、いつでも学校へご連絡ください。

自分の健康レベルは、自分でチェック！

毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかに
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

頭は？ のどは？
お腹は？

顔色は
いつもどおり？

うんちは出た？
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった？

熱っぽくない？

体はだるくない？

ゆううつな
気分はない？

肩や首が
つまるような
感じはない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。

いつもとちょっと違うなーと思ったら、

体温を測ったり、原因を考えてみましょう。

自分の健康を守るのも自分です。

こころの健康にも目を向けよう

なんとなく具合が悪い、頭が重い、
食欲がない、集中できない・・・
心と体が疲れているサインかもしれません。
そんなときは、セルフケアがおすすめです。

～その日の気分や体調など、
自分に合う方法を見つけよう～

- 信頼できる人に話してみる
- 音楽を聴く
- 深呼吸をする
- 今の気持ちを書き出す
- 体を動かす など

