

保健だより1月

太田市立休泊中学校

令和3年1月15日



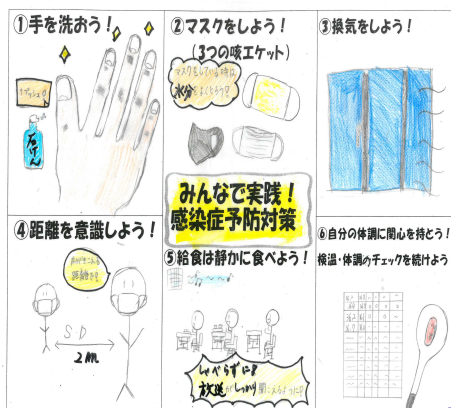
1月健康目標

保健委員会

感染症予防対策を確実に実践しよう

合い言葉: 自分と仲間、家族の命を守る!

- 朝と夜、検温する
記入してでも検温が面倒な場合は、朝と夜の検温
- ①手を洗おう!
 - ②マスクをしよう! *必要に応じては、(3つの咳エチケットを守ろう)
 - ③換気をしよう!
 - ④距離を意識しよう!
 - ⑤給食(食事)は助かに食べよう!
 - ⑥自分の体調に真心を持とう!
 - ・(検温・体調チェックを続けよう)



新しい1年が始まりました。笑顔で充実した1年を過ごすためにも自分の目標をしっかりと立てて、目標に向かって頑張っていきましょう。また新型コロナウイルス感染症の感染拡大に歯止めがかからない状況ですが、一人一人が予防対策を確実に実行してこの難局をみんなで乗りきりましょう。

☆ 寒い冬こそ新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの予防対策の徹底を!

気温が下がるため換気や手洗い等の対策が不十分になりがちです。意識してこまめな手洗い・うがい、マスクの着用、3密(密閉・密集・密接)の回避、そして毎日の検温と体調チェックをしっかりと続けていきましょう。

家庭で行う健康観察表(1月) 年組 番氏名

あなたの健康管理のためのチェック表です。

- 朝起きた後(食事前)と夜寝る前に検温表に記入しましょう。(記入例) 36.5
 - 生活習慣(例) (朝食) 食べた○少し△食べない× (睡眠) いつも通り○少し少ない△寝不足×
 - 体の様子を記入しましょう。(例) 症状無○ 症状有× 「その他」は症状を記入する。
 - 家族の健康状況を記入しましょう。(例) 症状無○ 症状有る場合は状況を簡潔に書く。
- *保健所に連絡した場合や、紹介された場合は無理して登校せず、家で安静に過ごしましょう。
*発熱やかぜの症状がある場合は無理して登校せず、家で安静に過ごしましょう。

日	曜日	①体温測定		②生活習慣				③体のようす				④家族の健康状況	備考	
		朝	夜	朝食	睡眠	せき	頭痛	その他						
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜					
X	日	36.5	36.8			○	○	○	○	○	○	だるい	病院に行く	
X	月	37.3		○	×	×		×				だるい	母発熱	
1	金													
2	土													

保護者の方へ

お願い 確認をお願いします!

1月になり生徒本人、また家族の方の発熱等の風邪症状による欠席者が少し増えてきました。○引き続き毎日の検温、体調チェックの確認、健康観察表への記入をお願いします。
*特に「④家族の状況等」についても該当がある場合は確実に記入してください。
○家族等に風邪症状等がみられる場合は登校を控えてください。(欠席ではなく出席停止になります。)
(*令和2年12月23日太田市教育委員会の通知参照*)

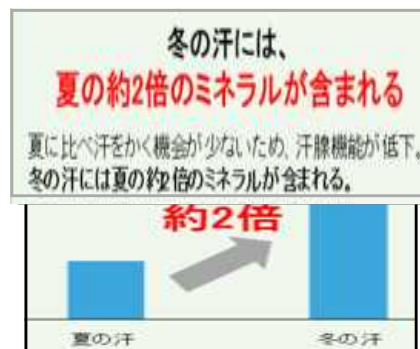
冬のかくれ脱水に要注意! 冬も汗をかいています!

☆水分補給をするために水筒を持参しよう!

コロナ禍でこの冬は特にマスク着用を日常的に実践しているためさらに喉の渇き等に気づきにくいと思います。

<水分補給のポイント>

- ①こまめに(休み時間毎)、少しずつ水分補給をする。
- ②不足しがちなミネラルがとれる麦茶等がおすすめ!



日常生活や軽い運動

ミネラル入りの麦茶、水