

# ほけんだより



令和3年1月8日  
高岡市立木津小学校  
保健室

## 新年明けましておめでとうございます

冬休みが終わり、3学期が始まりました。楽しい冬休みを過ごすことができたでしょうか。昨年は新型コロナウイルス感染症が流行し、感染対策について今まで以上に気を遣うようになった1年でした。これからの時期はコロナウイルスに加え、例年通りのインフルエンザやノロウイルスの流行も心配になる時期です。「新しい生活様式」と共に感染症予防に取り組み、子供たちが元気に学校生活を送ってほしいと願っています。



「感染症にかかってしまったら？」



### 出席停止となる感染症について

- 必ず『出席停止』になるもの…新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、百日咳、麻疹（はしか）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、風疹（三日ばしか）、水痘（みずぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎、結核 等

※新型コロナウイルス感染症は、**濃厚接触者**となった場合も含まれます。

（また、現在教育委員会からの指示により、かぜ症状で欠席した場合も出席停止としてカウントされます。）

- 医師の判断により『出席停止』になるもの…溶連菌感染症、伝染性紅斑（リンゴ病）、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎、带状疱疹 等

※出席停止になるか、医師に確認してください。

保護者が記入する治癒報告書（インフルエンザの場合）、医師が記入する登校許可証明書（その他の感染症）は木津小学校ホームページよりダウンロードできます。（学校へ取りに来ることもできます。）

出席停止は、感染症流行の防止のための措置です。お子さんの様子がおかしいな？と思われたら、無理をして登校することは控え、休養させてください。

また、児童や家族の方が、新型コロナウイルス感染症に感染・濃厚接触者となったり、感染のおそれがありPCR検査を受けたりした場合は、すぐにご連絡ください。

プライバシーの保護には配慮しますので、ご協力よろしく申し上げます。



# 手洗いしていますか？

12月から保健委員が休み時間の後と清掃の後に音楽をかけ、「音楽が流れている間に石けんを使ってしっかり手洗いをしよう」と呼びかけています。水が冷たくなり、つい手洗いが適当になってしまう時期ですが、正しい手洗いの方法を身に付け感染症を予防しましょう。



## あわあわ手洗いの方法

<p>① お願いのポーズ</p> <p>手のひら</p>	<p>② カメのポーズ</p> <p>手の甲</p>	<p>③ お山のポーズ</p> <p>指の間</p>	<p>④ おおかみのポーズ</p> <p>指先</p>
<p>⑤ バイクのポーズ</p> <p>親指</p>	<p>⑥ つかまえたのポーズ</p> <p>手首</p>	<p>洗い残しがないように石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。1分ほど時間をかけて洗うと、手に付いた汚れや菌がとれて、ピカピカきれいな手になりますよ。</p>	

## 体温アップ↑で免疫力アップ↑

免疫力を高めて、ウイルスをやっつけよう！

### ◆体温が1℃上がると免疫力は5～6倍にアップ！

自分の平熱より1℃下がると免疫細胞の働きは30%低くなり、1℃上がると5～6倍になると言われています。もともと平熱が35℃台の人は、免疫力も低くなります。

### ◆平熱が低い人は体温を上げよう

◇ 運動をしよう。  
筋肉が増えると体温もアップ。

◇ お風呂で湯船につかろう。10分つかりと約1℃体温アップ。

◇ 冷たい食べ物は体温を下げます。朝は特に温かいものを。

◇ 服装は冬も保温を第一に。



## 1月の保健行事日程

身体測定 1月12日(火) 5・6年  
13日(水) 3・4年  
14日(木) 1・2年  
視力測定 1月26日(火) 4～6年  
27日(水) 1-1、2・3年  
28日(木) 1-2、1-3

※半袖・半ズボンで測定します。

※眼鏡等を使用している人は持ってきてください。

