



令和5年2月1日
三芳町立三芳小学校
保健室 NO. 13

風の冷たい寒い日が続いています。1月下旬から2月にかけては、1年の間で最も寒くなる時季と言われています。寒さが厳しくなると、より体調を崩しやすくなりますので、しっかりとした防寒対策と生活リズムを整えることをご家庭でもお子様にお声がけください。気温が低い状態は、風邪やインフルエンザなど感染症の原因であるウイルスにとって好ましい環境です。毎日の手洗い・うがい、換気等の感染症予防にも引き続きご配慮をお願いいたします。



体調不良時の欠席について

今期は新型コロナウイルス感染症の流行に加えて、インフルエンザの流行も心配されています。本校でも、インフルエンザの感染報告を受けています。今一度お子様の欠席についてご確認いただき、ご不明な点がございましたら、学校にご相談ください。

感染症拡大予防のためにも、ご理解とご協力をお願いいたします。



① 兄弟の登校について

ご家族に頭痛、腹痛、咳、のどの痛み等の風邪症状、発熱のある体調不良者がいる場合には、本人が元気であっても登校を控え、ご家庭で様子を見てください。(兄弟姉妹とも登校はお控えください。)

② 出席停止の期間について

※発症日を0日目として考えます！

【インフルエンザ】

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

【新型コロナウイルス】

- 本人が陽性：発症日から7日以上経過し、かつ、症状軽快後24時間経過で解除。
- 濃厚接触者：陽性判明者と最終接触があった日を0日目として、翌日から5日間。

※抗原検査を2日目・3日目に実施し、両日陰性であれば3日目に待機解除可能



【受診先の確認・受診を迷う場合】

埼玉県受診・相談センター
TEL 048-762-8026
受付時間：午前9時～午後5時30分

【受診先の確認・一般的な質問】

県民サポートセンター
TEL 0570-783-770
受付時間：24時間年中無休

2月の保健目標

てあら
手洗い・うがいをしよう！

てあら
手洗い・うがいはしっかりできていますか？
てあら
手洗い・うがいは新型（しんがた）コロナウイルス（かんせんしゅう）感染症（かんせんしゅう）や
インフルエンザ（ほかに）や他の（びょうき）病気を（よぼう）予防することにつながります。
のこすく
残り少ない（さんがつき）三学期（げんき）も元気に（す）過ごせるように、
ひきつづくと
引き続き（と）取り組んで（く）いきましょう。

せっ
石けんをしっかりと
あわだて、30秒（びょうてい）程度（じかん）
時間をかけて（い）ない
に（あら）洗（あ）いましょう！
みぎがわ え あら のこ
右側（みぎがわ）の（え）絵（え）の（あら）洗い（あら）残（のこ）し
の（おお）多い（ぶぶん）部分（いしき）を（あら）意識（いしき）して
洗（あら）いましょう！



かぜよぼう あいことば てあら わす まいにちつづ
風邪（かぜ）予防（よぼう）の合言葉（あいことば）「手洗い・うがい・ハンカチ・マスク」忘れ（わす）ず毎日（まいにち）続け（つづ）よう！

ともだち 友達（ともだち）とうまく いっている!?



ともだち
友達（ともだち）とどう（どう）付き（つき）合（あ）って（あ）よ（よ）い（い）か（か）わ（わ）ら（ら）な（な）い（い）と、悩（なや）んで（んで）い（い）ま（ま）せ（せ）ん（ん）か（か）。実（じつ）は（は）、そ（そ）う（う）悩（なや）む（む）人（ひと）は（は）少（すく）な（な）く（く）あ（あ）り（り）ま（ま）せ（せ）ん（ん）。「あ（あ）の（の）人（ひと）は（は）付（つき）き（き）あ（あ）い（い）上（じょう）手（ず）で（で）い（い）な（な）あ」と
おも（おも）っ（っ）て（て）い（い）ま（ま）す（す）も（も）、意（い）外（がい）に（に）本（ほん）人（にん）は（は）悩（なや）んで（んで）い（い）る（る）こ（こ）と（と）も（も）あ（あ）り（り）ま（ま）す（す）。友（とも）達（だち）と（と）楽（たの）し（し）く（く）な（な）ご（ご）や（や）か（か）に（に）付（つき）き（き）あ（あ）い（い）たい（たい）な（な）ら（ら）、こ（こ）ん（ん）な（な）こ（こ）と（と）を（を）意（い）識（しき）し（し）て（て）み（み）ま（ま）せ（せ）ん（ん）か（か）。

- あたま ひてい
頭（あたま）から（か）否（ひてい）定（てい）せ（せ）ず（ず）に（に）、相（あいて）手（て）の（はなし）話（き）を（を）聞（き）く
- ひと わるくち い
人（ひと）の（の）悪（わる）口（くち）を（を）言（い）わ（わ）な（な）い（い）
- みえ いじ ほ
見（み）栄（え）や（や）意（い）地（じ）を（を）張（は）ら（ら）な（な）い（い）

ただ（ただ）し（し）、相（あいて）手（て）を（を）気（き）遣（づ）う（う）あ（あ）ま（ま）り（り）、い（い）つ（つ）も（も）自（じ）分（ぶん）が（が）我（が）慢（まん）す（す）る（る）必（ひつ）要（よう）は（は）あ（あ）り（り）ま（ま）せ（せ）ん（ん）。友（とも）達（だち）の（の）数（かず）が（が）多（おお）け（け）れ（れ）ば（ば）多（おお）い（い）ほ（ほ）ど（ど）い（い）い（い）わ（わ）け（け）で（で）も（も）あ（あ）り（り）ま（ま）せ（せ）ん（ん）。よ（よ）い（い）友（ゆう）情（じょう）は（は）、ゆ（ゆ）っ（っ）くり（り）育（そだ）つ（つ）も（も）の（の）。焦（あせ）ら（ら）な（な）く（く）て（て）も（も）大（だい）丈（じょう）夫（ぶ）で（で）す（す）よ（よ）。