



寒さ本番!防寒対策を!



朝は氷点下まで冷え込み、風の冷たい寒い日が続いています。2月は、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、インフルエンザも流行しています。本校でも、インフルエンザ A 型・B 型ともに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。

① 欠席等の連絡について

学校を欠席する場合、朝8時までに Google Classroom にて学級担任へご連絡をお願いします。また、連絡なく欠席されている場合には、お子様の安全確認の観点から、学校から連絡させていただく場合もあります。

② 兄弟の登校について

ご家族に頭痛、腹痛等の風邪症状や発熱のある体調不良者がいた場合であっても、本人が元気であれば登校は可能です。ご家庭の判断で登校させてください。念のため欠席をされる場合には、家事都合での欠席扱いとなります。

③ 出席停止について

感染症と医師から診断を受けた場合には、学級担任へご連絡をお願いいたします。

※発症日を0日目として考えます。医師の診断に従い、休養させてください。

【インフルエンザ】

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

【新型コロナウイルス感染症】

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで



【学校保健安全法において定められている 出席停止扱いとなる感染症】

第2種 インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結膜熱(プール熱)、結核及び髄膜炎菌性髄膜炎

第3種 溶連菌感染症、手足口病、伝染性紅斑(リンゴ病)、感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス他)、コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎 他

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^{かんせんしょう}感染症や
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}残り^{すく}少ない^{さんがつき}三学期も^{げんき}元気に^す過ごせるよ
うに、^ひ引き続き^{つづ}取り組んで^{とく}いきましょう。

せっ
石けんをしっかりと
あわ^だ立て、^{びょうていど}30秒程度
じかん
時間をかけてていねい
あら
に洗いましょう！
みぎがわ え あら のこ
右側の^え絵の^{あら}洗い^{のこ}残し
のおお^{ぶぶん}多い^{いしき}部分を意識して
あら
洗いましょう！



かぜよぼう^{あいことば} 風邪予防の合言葉 「手洗い・うがい・きれいなハンカチ」^{わす} 忘れず^{まいにちつづ}毎日続けよう！

自分を好きになるために

自分の^{じぶん}ことが好き^すですか？
いきなり^せそう聞かれても、「^とどうかなあ…」と戸惑^{まど}うかもしれませんね。でも、今の^{いま}自分が好き^すになれたら、いろいろな^{ちやうせん}ことに挑戦したり、友^{とも}達と^{たの}楽しくつぎあえたり、毎日^{まいにち}がもっと^{たの}楽しくなるはず。

そこで、自分^{じぶん}を好き^すになる方法^{ほうほう}を紹介^{しょうかい}します。



- ① だれかと自分^{じぶん}を比べない!
自分^{じぶん}は自分^{じぶん}です。たった^{ひとり}一人の存在^{そんざい}である、自分^{じぶん}を大切に。
- ② 自分をほめよう!
ちい
小さな^{ちい}ことでよいので、自分^{じぶん}のできた^{できた}ことやがんばった^{がんばった}ことを認^{みと}めていこう。
- ③ 早寝^{はやね}で心^{こころ}と体^{からだ}の疲れ^{つか}を取^とろう!
「早寝^{はやね}早起^{はやお}き朝^{あさ}ごはん」を^{こころ}心がけ、生活^{せいかつ}リズムを^{ととの}整えよう。