

ほけんだより



あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、ゆっくり・しっかり・元気な体作りをしていきましょう。新型コロナウイルス感染症の感染が拡大していますので、感染予防をしっかりとっていきましょう。



1月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう



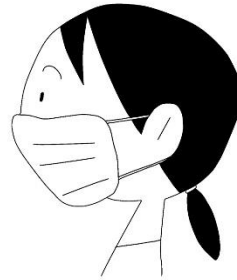
感染症を予防するために、免疫力を上げよう！



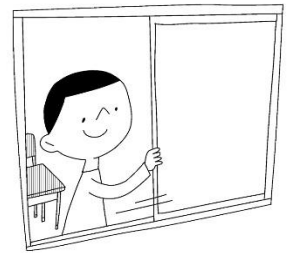
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



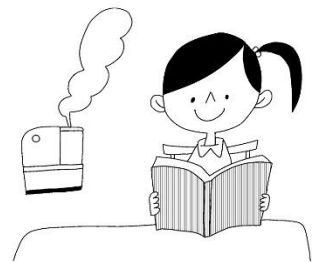
栄養バランスのよい食事



毎日運動をする



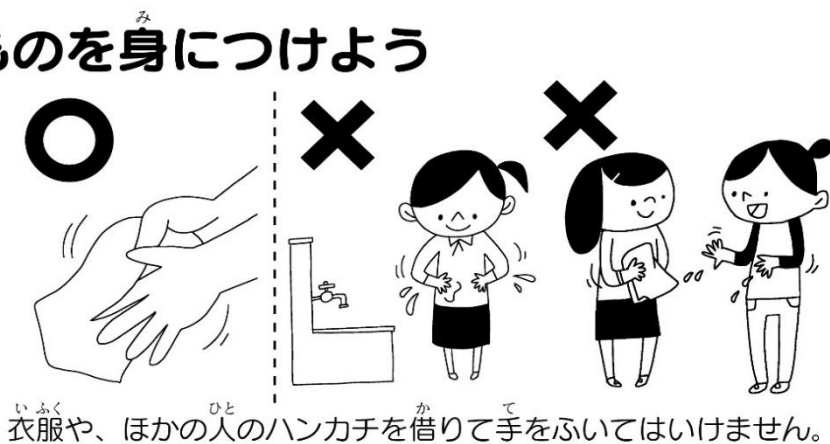
しっかりすいみんをとる



加しつをする

ハンカチは清潔なものを身につけよう

せっかく手をすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチがよごれていては、また手がよごれてしまいます。毎日清潔なタオルやハンカチを持つようにしましょう。



つめをのばしていると…

手のつめは10日で約1mmのび、足のつめはその半分くらいの早さでのびますが、つめを切らないでいると、つめによごれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときに割れたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。



《新型コロナウイルス感染症の感染状況》

公立学校における感染源と疑われる経路（児童生徒）（12月23日埼玉県教育委員会通知より抜粋）

	家庭内	学校内	不明
小学校	58%	15%	27%
中学校	53%	36%	11%
高等学校	23%	37%	40%

※小・中学校の家庭内での感染割合 約50%以上

※高等学校の学校内での部活動による感染割合 約21%

（学校内感染者のうち、部活動での感染が疑われる割合 約58%）

※特別支援学校（家庭内4人、デイサービス4人、感染経路不明1人）



1月7日、埼玉県を含む1都3県を対象に、緊急事態宣言が発令されました。学校の対応は、感染防止対策を徹底しながら教育活動を継続するということになりました。そこで、学校での感染予防のため、引き続き以下のご協力をよろしくお願いします。

《健康観察について》

- ・家庭での検温・健康観察の徹底をお願いします。
- ・本人、または同居家族に発熱等の風邪症状・体調不良者がいる場合には、登校の自粛をお願いします。その際は、出席停止となります。
- ・登校後に体調を崩した場合には、直ちにお迎えまたは早退のご連絡をしますので、すぐに連絡が取れるようご協力をお願いします。