

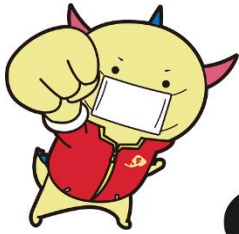
すこ いずみ 健やかな泉



～健康が、学校中にあふれるように～ ほけんだより



令和4年12月1日
福井市西藤島小学校
保健室



冬休みを前に『新型コロナウイルス感染症第8波』に入ったといわれています。今年はとくに『インフルエンザ』と同時流行ともうわさされています。しっかり予防して元気に冬休みをむかえましょう。



覚えて防ごう 感染症予防の3原則



① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？

 家でゆっくり過ごす	 普段通り人の多いところへ出かける
 早めに寝る	 あたたかいものを食べる
 見たいテレビがあるので夜ふかし	 好きなものだけ食べる

早く元気になる！

もっと体調が悪くなる

これぐらい、だいじょうぶ！

ゲームやっていたほうが楽しいし。

ほんとうにそのような生活で大丈夫ですか？

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

元気な冬休みを過ごしているのは、どの子かな？

どうぶつたちに好きな色をぬってね

OK! ホホホカンガルー スヤスヤキ カラカラス

NG ピカピカニ ゴラゴラゴラ マクマクマ

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

冬休みも生活リズムを整えよう

食へすぎ 飲みすぎ

アラアラ しすぎ

ピピーッ! 冬休み

〇〇すぎに注意

たのしい冬休み。つついダラダラしがちですが、規則正しい生活を送りましょう。

見すぎ やりすぎ

はめ はすしすぎ

保護者のみなさんへ

以前、プリントで配布しました『抗原検査キット』関係の書類が学校のホームページからダウンロードできるようになりました。

西藤島小学校

〒910-0033 福井市三郎丸1丁目1410
TEL (0776) 22-8820 FAX (077) 22-622-6
E-mail ni-fu-e@fukui-city.e

★学校紹介

- 学校の歴史
- スクールプラン
- 年間行事予定
- 今月の予定
- いじめ防止基本方針

★びびっアルバム

- 令和2年度
- 令和3年度
- 令和4年度

★学校からのお知らせ

- 学校だより
- ほけんだより

「コロナウイルス抗原検査キット」について

— 新型コロナウイルス感染症 —

学校での感染に不安を感じるお子様は、家庭で抗原検査(無料)ができます。

検査ができるのは

こんな時

- ・学校で感染していないかと不安を感じている。(学校内で欠席者が増えている、陽性者と接触した等)

こんな人

- ・児童生徒および保護者の希望があること。
- ・検査を希望する児童生徒が無症状であること。
- ・同居の家族に未診断の発熱等の有症状者がいないこと。(未診断の有症状者がいる場合は、児童生徒は登校を控えることとなっています。)

こう使います

- ・学校で検査キットを受け取り、自宅等で保護者の監督のもとで検査を行う。
- ・動画等を参考に、正しく実施する。
- ・検査結果の確認は保護者が行う。

参考動画 https://dianews.roche.com/office_test.html

条件にあてはまる方は、『検査申込書』に記入の上、学校に提出ください。

