



令和2年12月7日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美



今年も、残り1か月となりました。コロナ禍で、生活が変わって行事も減り、不完全燃焼な年末ですが、「まとめの月」として1年を振り返ってみて下さい。そして、頑張った自分をほめてあげて下さいね。

本校で、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行はみられませんが、のどの痛みや咳が出る風邪が増えています。マスク・手洗い・ソーシャルディスタンス・うがい・早ね・早起き・朝ごはんを強化し、元気に冬休みを迎えましょう！

／ 新型 しんがた コロナウイルスもインフルエンザも ／

自分 じぶん にできる かんせん 感染症対策 しんしょうたいさく しっかり つづ 続けることが だいじ 大事



人と一緒のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人との距離をとる  
(人混みは避ける)



石けんで手洗い  
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり...  
こんな1日があってもいいけど

毎日は  
ダメだよ!!

だらだら  
ゲーム・スマホ



カラダを動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



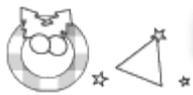
ひたすら  
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



もくろ



# 「朝の健康チェック」が変わりました！



コロナ禍の「新しい学校の生活様式」が、すいぶん定着してきました。マスク・手洗い・ソーシャルディスタンス・健康チェック・・・誰もが理解をして、実践しています。この生活様式を守りつつ、より普通の生活に近づけていこうと、北九州市の感染対策マニュアルが改訂されました。

福岡県でも陽性者数が増え、第3波の到来と言われています。気を緩めることなく、感染予防に努め、自分の体は自分で守りましょう！

## 1. 健康チェック項目の変更

☆「頭痛」「げり・嘔吐」の項目が追加されました。

☆症状のチェックについては、アレルギーなどの日常的な症状や朝の寒さによる症状など、「いつもの体調」と判断できるものは、記入する必要はありません。

「いつもの体調と違う」場合、症状に○印を記入して下さい。

平熱とアレルギーなどの病名をご記入下さい。早退の判断の参考にします。

《 けんこうチェック表 》

年 組 名前 \_\_\_\_\_

月	日	曜日	朝の体温	息苦しい	体がだるい	のどが痛い	せきが出る	たんが出る・からむ	鼻水・鼻づまり	味やにおいが 分からない	頭が痛い	げり・吐く	保護者のサイン

毎朝、起床時に体温を測ってご記入下さい。

必ずおうちの方の「サイン」をご記入下さい。

☆発熱や症状がある場合は、自宅で休養されてください。欠席扱いにはなりません。また、症状が持続する場合は、必ず受診されてください。

## 2. 健康チェック場所の変更

校舎に入る前に「健康チェック」を行っていましたが、「マスク・換気・ソーシャルディスタンス」を守った上で、教室で健康観察の時間に行うようになりました。

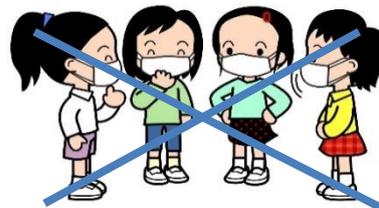
### 《 登校後の過ごし方 》

①手洗い・消毒をして教室に入る。



②教室の窓を開ける。

③密にならないように過ごす。



\*マスクを忘れた人は、教室に行く前に職員室でもらいましょう。マスクをするまでは、絶対にしゃべらないように！