

川口市立戸塚綾瀬小学校

健康観察カード

平熱

℃

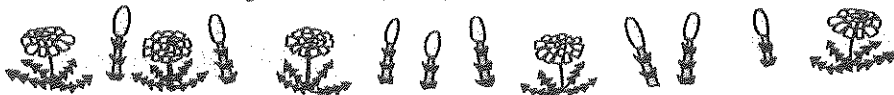
年 組 名前

注意

- 1 毎朝必ず検温し、体調管理に気を付けましょう。
- 2 登校日には必ず持参させてください。
- 3 感染症に罹患した場合は、学校にご連絡ください。

日	曜日	体温	健康状態	保護者印	検印	日	曜日	体温	健康状態	保護者印	検印
例6/7	水	36.2℃	○	印		5/20	水				
例6/7	水	37.0℃	×:風邪	印		5/21	木				
5/7	木					5/22	金				
5/8	金					5/23	土				
5/9	土					5/24	日				
5/10	日					5/25	月				
5/11	月					5/26	火				
5/12	火					5/27	水				
5/13	水					5/28	木				
5/14	木					5/29	金				
5/15	金					5/30	土				
5/16	土					5/31	日				
5/17	日					6/1	月				
5/18	月					6/2	火				
5/19	火					6/3	水				

ほけんだより



川口市立戸塚綾瀬小学校 保健室 令和2年3月9日

新型^{しんがた}コロナウイルスによる感染症^{かんせんしやう}の流行^{りゆうこう}にともない、3月2日から春休みまで全国の学校で臨時^{しんがた}休業^{きゆうぎよう}が行われています。

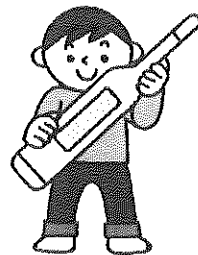
今回の臨時休業^{しんがた}の目的^{もくてき}は、「みなさんが新型コロナウイルスにかからないようにすること」と「新型コロナウイルスの感染拡大^{かんせんかくだい}をおさえること」です。

きちんと目的^{もくてき}を理解^{りかい}し、自分^{じぶん}や家族^{かそく}、友達^{ともだち}が健康^{けんこう}に過ごせるよう^すに行動^{こうどう}しましょう！

りんじきゆうぎようちゆう す かた 《臨時休業中の過ごし方》

まいにち けんこうかんさつ ☆毎日、健康観察をしよう！

臨時休業^{りんじきゆうぎよう}の期間^{きかんちゆう}中の健康観察カード^{けんこうかんさつ}を学校^{がっこう}から配布^{はいふ}しています。毎日必ず体温^{まいにちかなら たいおん}を測^{はか}り、体調管理^{たいちようかんり}を行^{おこな}いましょう！
※健康観察カードは、登校日^{けんこうかんさつ}に学校^{がっこう}に提出^{ていしゅつ}してください。



きそくただ せいかつ ☆規則正しい生活をしよう！

学校^{がっこう}がお休みとなり、夜遅くまで起きている人はいませんか？規則正しい生活^{きそくただ せいかつ}をすることで体の抵抗^{からだ ていこうりよく}力が高まり、ウイルスやかぜに負けない体^{からだ}を作^{つく}ることができます。学校がない日でも、いつもと同じように規則正しい生活をしましょう！



バランスのとれた食事^{しよくじ}

1日3食、毎日しっかり食べるようにしましょう！
好き嫌いをせず、**バランスのとれた食事**^{しよくじ}がとれると良いですね！



適度な運動^{てきど うんどう}

毎日太陽の光^{ひかり}をあびると体内時計^{たいないどけい}が調節^{ちようせつ}され、骨^{ほね}も丈夫^{じやうぶ}になります。感染症^{かんせんしやう}予防のため集^{しゆうだん}団ではなく、一人^{ひとり}でできる簡単^{かんたん}な運動^{うんどう}を行^{おこな}いましょう！



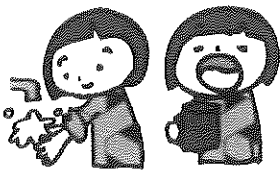
じゆうぶんな睡眠^{すいみん}

休みの間も“早ね・早起き”をしましょう！
1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時^{ねんせい}までに寝^ねることを目標^{もくひよう}にしてみてください！

★感染症対策をしよう！

感染症の感染拡大防止には、一人ひとりが感染症対策を心がけることが大切です。手洗い・うがいはもちろんのこと、人ごみはさけ、不要不急な外出はひかえましょう。

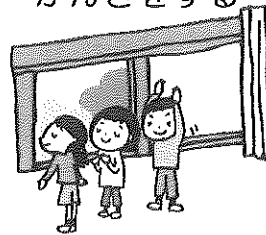
手あらい＋うがい



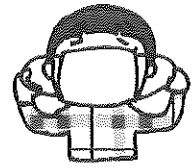
がいしゅつをひかえる



かんきをする



マスクをつける



※不要不急の外出をひかえましょう※

・人が多く集まる場所（ショッピングモールなど）や狭い空間に一度に人が集まる場所（電車やバス・カラオケなど）には

行かないようにしてください！

◎学校から臨時休業中の課題が出ています。今年度取り組みなかった学習や1年間の復習です。必ず取り組みましょう！

また、時間がある今だからこそ、自分が苦手な勉強やわからなかった学習に取り組んでみてください。

自由な時間をどのように過ごすかで、力に差がついていきますよ！

マスクがないときは・・・

「せきエチケット」

ティッシュペーパーなどで覆う

上着の袖や内側で覆う



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。



とつさのときには腕で鼻と口を覆います。

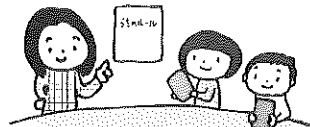
★ゲームやスマートフォン・タブレットの

使い方に気をつけよう！

時間がたくさんあるからといって、長時間ゲームやスマートフォン・タブレット使っている人か？ゲームやスマートフォンを長時間使用することは、目や肩・首に負担をかけ、体によくないです。お家の人も相談をして、使い方のルールを決めるといいですね！

休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

- 使う時間をきめる
- おうちの人とそうだん
- 目に近づけすぎない
- 明るいところで使う



新型コロナウイルス感染症予防のため!!

体調が悪い場合は無理せず、学校を休みましょう。

連日、新型コロナウイルス感染症の報道がニュースでされています。感染拡大を防ぐため、一人

ひとりができることを行いましょう!

学校からのお願い



- ・かぜの症状
- ・37.5℃以上の発熱（解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）

こんな症状がある人は、無理に登校せず学校を休んでください!!

※上記の理由で欠席・早退した場合は、出席停止となります。



◎毎朝、登校前に体温を測りましょう!!

※次の症状がある場合は、「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。

- ・風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合（解熱剤を飲み続けなければならないときも含みます。）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）

【川口市保健所 相談専用電話】

048-423-6832

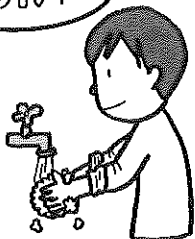
平日(8:30~17:15)

※3月7日から土曜日(8:30~17:15)

も相談可能。

みんなができる感染症対策

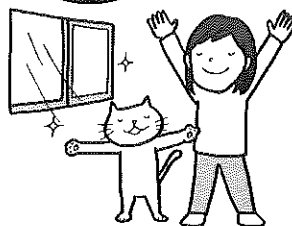
てあら
手洗い



うがい



かんき
換気



マスク



せき
咳エチケット

