



# ほけんだより

甲府市立舞鶴小学校保健室 令和5年7月14日 発行

いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。夏休み中も、3つの習慣（手洗い・咳エチケット・換気）を続けて、健康に過ごしましょう。楽しい夏の思い出をたくさんつくってください。

## 夏休みも 健康で 安全な生活を!!

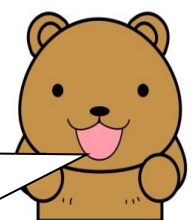
リズムのある生活・・・	体調の管理・・・	安全な生活・・・
<ul style="list-style-type: none"> <li>・休み中もいつもの時間に起きる</li> <li>・朝の涼しいうちに勉強をする</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事は3食きちんと食べる</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・涼しい部屋でだらだらせず、元気にからだを動かす</li> <li>・夜ふかしせず十分に睡眠をとる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・クーラーの温度を下げすぎない</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・室内でも、のどが乾く前にこまめに水分を補給</li> <li>・トイレのあと、食事の前の手洗いを忘れずに</li> <li>・暑くても、しっかり換気</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・危険な場所で遊ばない</li> <li>・交通ルールを守る</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・出かける時は水分の補給や帽子を忘れずに、家の人に行き先を伝える</li> <li>・外から帰った時は手洗いを忘れずに</li> </ul> 

「体調をくずした」「けがをした」などということのないように、夏休みを有意義に過ごしてください。そして、休み明けには、また元気な顔を見せてくださいね。



### ★夏休みを利用して受診をお願いします★

1学期に実施しました健康診断の結果、専門医の受診が必要な人にお知らせを渡してあります。まだ受診をしていない人は夏休みを利用して受診し、2学期には健康な状態で登校出来るように、よろしくお願いします。



## 健康カードについて（7月20日に配布）

\* 健康診断結果通知書と成長曲線についてお知らせします。

\* 1学期の健康カードはファイルからはずさず学校へお返しく下さい。

よろしくお願ひします。

\* 健康カードの形式が変わり3年がたちましたが、入力システムの方もまだ完全ではありませんので、手書きの部分などがあつたりしますがご承知おきください。



## 新型コロナウイルス感染症への対応についてご理解ご協力ありがとうございます

います。

5月8日より新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行となりました。移行後の学校における感染症対策の基本的な考え方については以前ご家庭にお知らせした通りです。3つの習慣（手洗い・咳エチケット・換気）を引き続き行つており、夏休み中もご家庭での声かけ等よろしくお願ひいたします。夏休み中に児童の感染が判明した場合の対応について確認したいと思ひます。

### 夏休み中に児童の感染が判明した場合の対応について

○学校への連絡をお願ひします。

夏期休業中の平日8：20～16：50は学校（055-228-0548）へ、休業日および夜間、学校閉庁日（8/10～16）の場合は、学校携帯（080-3579-2012）への連絡をお願ひします。

○感染した場合の出席停止期間は、「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」となつております。また、発症から10日を経過するまではマスクの着用を推奨します。

○濃厚接触者の特定が行われなくなり、同居家族が陽性となつた場合でも、本人の健康状態が良好の場合は行動の制限はありませんが、マスクの着用は推奨されています。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行され2か月がたちました。法的には緩和されましたが、感染者がいなくなつたわけではありません。引き続き、3つの習慣（手洗い・咳エチケット・換気）をこころがけていってほしいと思ひます。

