

(家庭数) 家のひとといっしょに読みましょう。

# ほけんだより

No.9

令和6年1月17日  
大田区立梅田小学校  
校長 金高 俊哉  
養護教諭



いよいよ冬本番となり、寒さの厳しい日が続いています。

寒さに負けない体作りのコツは、①厚着をしすぎないで気温に合った服装をする、②太陽の光を浴びて体力・免疫力（ウイルスと闘う力）を高める、③朝ご飯に温かい物を食べて体温を上げるの3つがあります。水も冷たく感じられる季節ですが、こまめな手洗いや部屋の換気も忘れず、元気に過ごしましょう。



## ただ てあら 正しい手洗いでできてますか？

ゆび さき  
指先

手のひらに指を立てて、  
手のひらでこする



あら のこ  
洗い残していないかな？

### CHECK!

ゆび あいだ  
指の間

指を深く組んで  
指の間をもみ洗する



て くび  
手首

反対の手で掴み、  
ねじるように洗う



おや ゆび  
親指

反対の手で掴み、  
ねじるように洗う



て  
手の  
しわ

しわまで意識し、しっかり手の  
ひらをこすり合わせる



## てあら ◇手洗いのタイミング◇



そと から 帰った 後



しょくじ 食事の前



トイレの後



せきやくしゃみの後

\*裏面もあり

○感染症について

インフルエンザA・B、胃腸炎、溶連菌感染症、プール熱などの報告がありました。毎朝の健康観察を引き続き行っていただき、少しでも体調が悪い場合には、無理をせず、お家で様子を見ていただくようご協力をお願いします。以下、ご参照ください。

発症日を入れてね

元気回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
新型コロナウイルス	★	症状軽快	.....	.....	.....	.....	.....	登校再開		
	★	→	症状軽快	.....	.....	.....	.....	登校再開		
	★	→	→	症状軽快	.....	.....	.....	登校再開		
	★	→	→	→	症状軽快	.....	.....	登校再開		
	★	→	●	→	→	症状軽快	.....	登校再開		
●	★	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱	.....	.....	.....	.....	.....	登校再開	●	
	★	→	解熱	.....	.....	.....	.....	登校再開		
	★	→	→	解熱	.....	.....	.....	登校再開		
	★	→	→	→	解熱	.....	.....	登校再開		
	★	→	→	→	→	解熱	.....	登校再開		

○2月22日（木）学校保健委員会について

今年度の学校保健委員会も紙面開催とさせていただきます。

今後も子どもたちの学校生活をより健康に、楽しく充実させていくために、学校医へ質問（感染症・歯や目の健康について等）がございましたら下記にご記入いただき、ご提出ください。

質問の回答は、紙面にて学校医が指導・助言を行います。ぜひ、たくさんのご質問お待ちしております。

きりとり

1月23日（火）までに担任へ提出 \*質問がある場合のみ

学校保健委員会 質問票

令和6年 月 日

年 組 番 児童氏名

学校医へ質問がありましたら、ご記入ください。