

# ほけんだより 1月

令和6年1月9日  
横浜市立白根小学校  
校長 海老澤 孝代  
養護教諭 叶 京加

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。冬休みはどのように過ごしましたか？美味しいものを食べたり、お出かけをしたり、楽しい冬休みになりましたか？

さて、学校が始まります。「冬休みモード」を「学校モード」に切り替えましょう。新しい年、気持ちを新たに充実した1年にしていきたいですね。

## 「冬休みモード」から切り替えて！

冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病気とたたかう力が弱まり心配です。はやめに冬休みモードから学校モードに切り替えて元気に学校生活を送りましょう。

### あさのしゅうかん、できていますか？

◎はみがき



◎あさごはん



◎トイレ



◎けんこうかんさつ



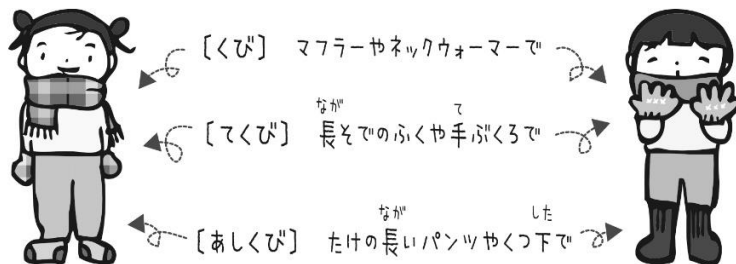
食べすぎ、運動不足になりがちな季節

元気にカラダをうごかそう！



## さむ～い！！そんなあなたに・・・

### さむいときは「3つのくび」をあたためよう



### 暖房をつけるときのやくそく

- 温度は低めの18～20度（室温）に設定する
- 1時間に1回は窓を開けて換気をする
- 湿度を保つ工夫を（水を入れたコップを置く、濡れたタオルを干す等）



# 学校閉鎖・学級閉鎖になった場合の対応について

いよいよ1年の中でいちばん寒いころに差し掛かり、例年インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、冬の季節性感染症の流行がみられる時期となりました。クラスで複数の体調不良者が確認された場合、学校閉鎖・学級閉鎖の措置をとることになります。当該期間中はご家庭において以下の点にご留意くださいますよう、お願い申し上げます。

- 可能な範囲で自宅での学習を進めてください。特に祝休日については不要不急の外出は避けていただきますようお願いいたします。(習い事等も極力お控えくださるようお願いいたします。)
- 引き継ぎ、毎日の健康観察をお願いいたします。お子さんの体調が優れない場合は速やかに学校にご連絡いただき、医療機関を受診してください。
- 緊急の場合に備え、学校からの電話連絡を受けることができるようにご準備ください。
- 感染者や濃厚接触者等に関する個人情報保護には十分ご配慮ください。

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
<b>新型コロナウイルス</b>	発症	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		
						症状軽快	登校再開		
								登校再開	
									登校再開
<b>インフル</b>	発症	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		
						解熱	登校再開		
								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」



保護者の皆様へ 横浜市保健所からのお知らせ 「麻しん風しんワクチンの2回の接種を受けましたか？」

麻しんは、同じ空間にいるだけでうつるほど感染力が強く、重症化すると命にかかわることがあります。風しんは妊娠中の女性が感染すると、おなかの赤ちゃんが先天性心疾患や白内障、難聴などになることがあります。

麻しん風しんを予防するには2回の予防接種が大切です。定期予防接種の期間内に接種できなかった場合は、区役所福祉保健課健康づくり係にご相談ください。早めの接種をぜひご検討ください。

詳細はQRコードにアクセスしてください。



チラシデータ



やさしい日本語版