

えがおのはな



今年一年、

新年明けましておめでとうございます。冬休みは楽しく元気にすごせたでしょうか？ 3学期は、とても短いですが、学年のまとめや、新しい学年に向けて準備をする学期です。健康に気をつけ、元気に登校できるようおうちの方のサポートをお願いします。

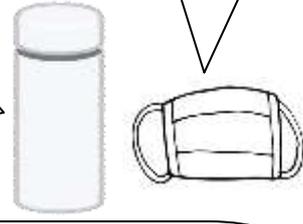
1月の保健行事

発育測定6年	7日(木)
5年	8日(金)
4年	12日(火)
3年	13日(水)
2年	14日(木)
1年	15日(金)
健康タイム	21日(木)



水筒を持ってきてください。中身は、冷ました緑茶がおすすめです。

マスクの予備を持たせてください。



体操服を持ってきてください。頭頂部で結ばないようにお願いします。

2021年もコロナ・インフルエンザ対策、健康チェックをよろしくお願いします。

冬休み明け

体の声を聞いてあげてね

頭 ポーっとして...
夜ふかしを
していませんか？
早起きから始めてみよう

目 なん다가疲れて...
ゲームやテレビの
見すぎかも！目を
休める時間を作ろう

胃 ごちそうは
うれしいけど...
食べすぎいてませんか？
ゆっくりよく噛むことを意識しよう

健康カードについて

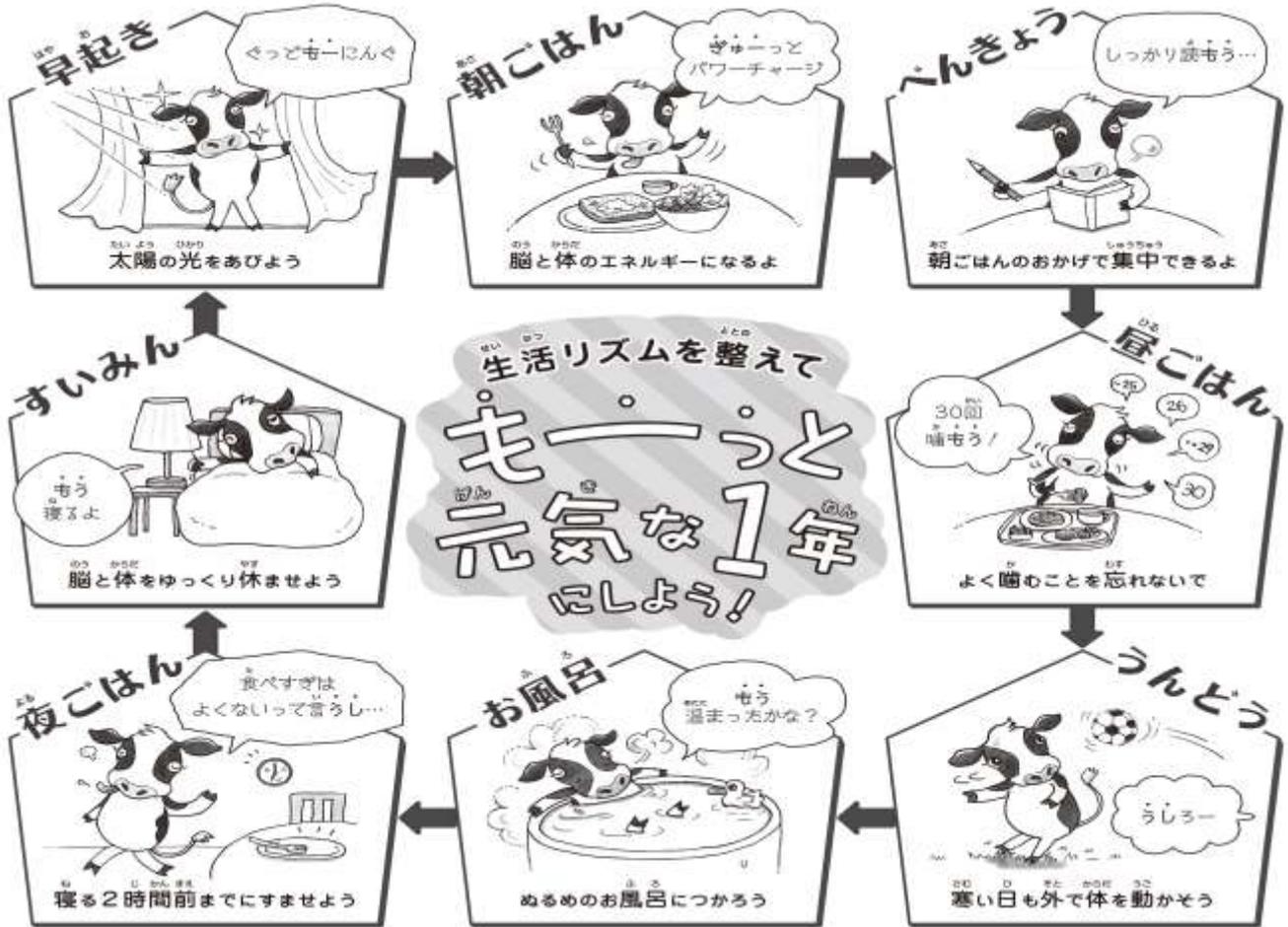
1月の発育測定の後、配付します
(学年によって配付する日が異なります)

左側のページに、各種
検診、検査の結果を記入
してありますので、ご確
認ください。保護者印を
押してください。

右側のページは、1月
の身長・体重・肥満度を
記入してありますので、
ご確認ください。保護者
印を押してください。

確認後は、学校へご返却ください。

検診、検査で異常があったお子様には、すでに、治療の勧めをお渡ししてあります。コロナ禍で、受診に不安があるかもしれませんが、症状がある場合や進行性の病気(むし歯や脊柱側弯)、心臓の病気や異常については、早めに受診することをお勧めします。用紙の再発行を希望する場合は、お知らせください。



ノロウイルスにも注意しましょう！

ノロウイルス感染症は、冬に多く発生します。汚染された二枚貝を生あるいは十分加熱調理しないで食べたり、感染した人が調理などに携わり食品を汚染させたりして起こる食中毒と、患者の嘔吐物や便からの二次感染や、人から人への飛沫などで直接感染する場合があります。

- ★ 吐物や便のついたものを処理する時は感染に注意し、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）や加熱による消毒を行いましょう。
- ★ 食品への二次感染を防ぐため、調理前、トイレの後は、石けんでよく手を洗いましょう。（下痢や嘔吐がある時は調理を避けましょう。）
- ★ 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう。



ノロウイルスについて詳しく知りたい方は→厚生労働省HP ノロウイルスに関するQ&Aで検索

- *ノロウイルスは感染力が強いので吐いたものの処理などには十分気をつけてください。
- *ノロウイルスの消毒には、加熱または、塩素系漂白剤が有効です。アルコールは効果がありません。



ノロウイルスの消毒に…次亜塩素酸ナトリウム1000ppmの作り方
ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の5%塩素系漂白剤に水を入れ、全体で500mlにする。手袋をつけて作業しましょう。