

# げんき!

令和2年度

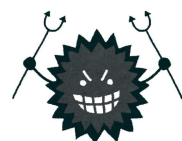
館林市立第一小学校 保健だより No.9



12月に入り、今年もあとわずかになりました。  
1月終わり頃から新型コロナ感染拡大で、大変な年になりました。  
休校があったり、夏休みが短くなったり、学校生活が変わりました。  
感染拡大はおさまっていませんが、冬休みは通常どおりです。  
自粛生活をしながら、ご家族で楽しい時間を過ごしてください。  
家にいる時間が長くなりますが、長時間のゲーム、食べ過ぎは禁物です。  
生活のリズムが崩れないように気をつけましょう。

「免疫」って  
なんだろう?

「免疫」という言葉を知っていますか?  
「免疫」とは、細菌やウイルスから体を守る仕組み。



◇◇◇免疫の力が弱くなる原因は・・・?◇◇◇

△好き嫌いがあがる



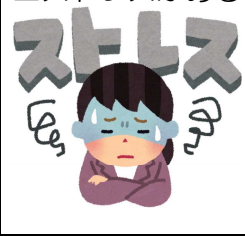
△睡眠不足



△運動不足



△ストレスがある



◇◇◇免疫の働きを高めるには・・・?◇◇◇

◎好き嫌いせず  
バランスよく食べる



◎運動をして  
体を動かす



◎規則正しい生活を送る



コロナウイルスも  
インフルエンザウイルスも  
ノロウイルスも  
免疫力を高めて撃退しましょう!!

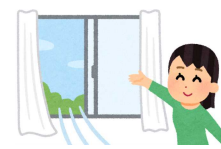
口の中の細菌を  
減らして免疫力アップ。  
食後・寝る前に  
歯みがきしよう!

## ～～～コロナウイルス感染拡大：群馬県警戒度3～～～

寒い時期にはウイルスの活動が活発になるため、今後も感染拡大が懸念されます。  
冬休み中も、毎朝体温を測り、健康観察カードに記入してください。  
検温等の健康チェックは、家族みんなでいきましょう。

### <家族に感染が疑われる場合の注意>

- ①部屋を分ける。
- ②感染者の世話は限られた人で
- ③マスクをつける。
- ④こまめに手洗い
- ⑤換気をする。
- ⑥共有部分を消毒する。
- ⑦汚れたリネン、衣服を洗濯する。
- ⑧ゴミは密閉して捨てる。



### <受診の前にまずは電話を>

発熱・咳などの症状あり

○かかりつけ医に電話

○かかりつけ医がない場合  
電話をする医療機関に迷う場合  
県受診・相談センターに電話

☎ 0570-082-820 (24時間対応)



### <PCR検査を受けることになった場合 及び検査結果の連絡>

速やかに学校に連絡を入れてください。  
同居の家族のついてもしっかりお願いします。  
※年末年始中(12/29～1/3)のことについては、1/4に連絡してください。

### <インフルエンザにかかったら>

- ①医師に登校可能予定日を確認
- ②学校に連絡 定期的に検温
- ③「インフルエンザにおける療養報告書」に記録(学校に取りに行くか、ホームページよりダウンロード)
- ④回復し、出停期間の基準(発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで)を満たしたら、③を持って登校



誰が感染者になるか  
わかりません。  
差別やいじめはダメ。  
正しく理解しましょう。

### ◆ゲーム・インターネットと生活習慣についてのアンケート：速報◆

11月に実施したアンケートを、現在保健委員が集計中です。  
結果が出るまで、しばらくお待ちください。  
1日平均どのくらいの時間やっているかの問いに、10時間以上の回答が数人います。  
冬休み中、家庭での生活がゲーム・ネット三昧にならないことを祈ります。

## 保健室あれこれ NAKA

コロナ禍の中で、保健室のあり方が変化した。  
かぜ症状で来室した場合は、保健室のベッドを使用することができないため、  
第2保健室が誕生した。ソファを置き、簡易ベッドも用意した。  
早退でのお迎え待ちも、そこで対応している。  
しかし保健室の隣とはいえ、ひとりぼっちで待つのは寂しいようだ。  
廊下にちょこちょこ顔を出しては、お迎えを待つ子もいる。  
学校の中で安心できる場所であいたい保健室。  
早くコロナが収まって通常機能を回復したい。



## ＊ ＊ ＊ 定期健康診断の記録についてのお知らせ ＊ ＊ ＊

通知表と一緒に、「定期健康診断の記録」をお渡しします。

例年、健康診断は４～６月に実施しているため、機械システムの都合上、記録用紙には（４～６月）と記載されています。

今年度はコロナの影響で、ほとんどの検診を２学期に実施しました。

身長・体重のみ６月に実施しましたが、その他については９～１０月実施しましたので、ご承知おきください。

結果についてご不明な点がありましたら、一小 中澤までご連絡ください。