



令和2年12月2日
渋谷区立笹塚小学校
校長 荒木 憲秀
養護教諭 伊藤 妙子

先月から新型コロナウイルス感染症の感染者数が増加していると報道されていて、油断できない状態です。引き続きインフルエンザも含め、感染症対策を心がけましょう。学校での集団感染を防ぐためにも、一人一人ができる“手洗い、うがい、換気”“生活リズムを整える”ことを忘れずに！

冬季休業明けの発育測定では、「朝ごはん」について保健指導を行う予定です。そして、今年度2回目の生活リズムチェック表では、「朝の過ごしかた ～早起き、朝ごはん～」を取り上げ、一週間取り組みます。今回もがんばりましょう。

12月のほけんもくひょう

てあら 手洗い、うがい、かんきをしよう

12月になると暖房を使う時間が増えてきます。しめ切った部屋では空気も汚れてしまうし、感染症予防のためにも、窓を開けて換気をしましょう。

1時間に1回、5分程度が効果的と言われています。開ける時は片側の窓だけではなく、反対側の窓やドアを開けて、空気の流れをつくるのが大切です。

寒い季節ですが、上手に換気して感染症を予防しましょう！



新型コロナウイルスもインフルエンザも /

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



フィジカルディスタンス

人との距離をとる
ひとご(人混みは避ける)



せっけんであら
石けんで手洗い
定期的(定期的)にこまめに



えいようやすいみん
栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

・・・保護者の皆様へ・・・

【健康カードについて】

9月からスタートした健康診断も6年生の脊柱側弯症検査以外はすべて終了しました。

本来であれば、健康カードで保護者に結果をお知らせするのですが、今年度はタブレット新機種移行に伴い、システムが12月以降に稼働するため、12月までの配布はできません。システムが稼働し、入力が終了次第健康カードを配布します。

もし、健康診断の結果で早めに知りたい等ご希望があれば対応させていただきますので、保健室までお申し出ください。

【インフルエンザについて】

インフルエンザにかかってしまった場合は、発症した翌日を1日目とし、5日目を経過するまでが出席停止となります。登校再開時は「学校感染症による欠席届」とをご提出くださいますようお願いいたします。（学校ホームページよりダウンロードできます。ご不明な点がありましたら、保健室までお問合せください。

東京都健康安全研究センターから、インフルエンザの情報です。

[こちら](#)からどうぞ。



新型コロナウイルス感染症の家庭内感染防止のチラシが渋谷区地域保健課から来ています。

[こちら](#)から開き、ご一読ください。

【嘔吐時の対応について】

感染性胃腸炎が流行する時期です。嘔吐や下痢などの感染性胃腸炎が疑われる症状がある場合は、塩素系漂白剤を使用した消毒が有効です。衣類などで漂白剤が使用できない場合は、85℃以上/1分以上の熱を加えると、ウイルスが死滅します。お子さんが学校で嘔吐し、衣類が汚れてしまった場合、感染拡大を防ぐ視点から、学校での洗濯（水ですすぐことも含む）ができません。そのまま密封してお子さんにお返しいたしますので、ご家庭で処理あるいは処分をしていただきますようお願い申し上げます。