



令和5年11月 中丸小学校 保健室

朝晩の冷えこみがきびしく、日が暮れるのも早くなりました。
冬がもうすぐそこまで近づいてきていますね。

1日の気温差が大きく、寒さに体が慣れていないため、体調を崩す人が増えています。手洗いうがいなどの感染症対策と規則正しい生活習慣をもう一度見直して、冬本番に備えていきましょう。

体温調節しよう



服装で

当日は必ずおうちの人といっしょに健康チェックをしましょう！

もうすぐ持久走大会です！

最後までがんばろう～！



元気に走るための7つの約束

- 前の日は早く寝よう！
- くつひもをしっかりと結ぶ
- 朝ご飯を食べよう！
- 準備運動をしっかりとやろう
- はき慣れた靴をはこう
- 冬もわすれず水分補給！
- よゆうをもってトイレに行く

保護者の方へ

お子様が元気に完走できるよう、大会前・当日の朝の健康観察を十分にいただき、体調を整えられるようサポートをお願いいたします。

- ・寝不足や空腹で持久走を行うのは体調不良につながります。睡眠を十分にとり、必ず朝食を食べて持久走に臨めるようご協力をお願いいたします。
- ・朝の時点での健康観察を行っていただき、体調不良がある場合にはご家庭で休養をとる・持久走は見学するなど無理をしないようにしてください。よろしくをお願いいたします。



かんき 換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば
換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと
室内の空気を温めたり冷たく
してまた戻しているだけ。有
害物質は出ていかなないので換
気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっ
とだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気
が理想ですが、気温が下がりす
ぎるとかえって風邪をひきやす
くなるので、30分に1回など時
間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば
十分？

A. 特にたくさんの方が集まる
教室の換気は、換気扇だけ
では追いつかないことが多
いです。窓を開ける換気も
併用しましょう。



保護者の方へ

〇引き続き感染症対策へのご協力よろしくお願いたします。

インフルエンザの感染拡大がまだまだ懸念されます。また、例年11月～12月頃からノロウイルスの感染も広がってきます。いずれの感染症も飛沫・接触感染が基本となりますので、マスクや咳エチケット、手洗いや手指消毒等のご協力をお願いいたします。

〇各種感染症の出席停止期間について

病院を受診した際に、医師から出席停止の期間を言われることが多いかと思いますが、基本的には以下の通りとなります。すでにご存じの方も多
いかと思いますが、再度アナウンスさせていただきます。

【新型コロナウイルス感染症】

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

【インフルエンザ】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

※発症した日を〇日目とします。

感染症の診断を受けた場合や、出席停止期間等のご不明点等ございましたら学校（☎591-2006）までご連絡ください。

