

ほけんだより



令和2年12月24日
小千谷市立東山小学校
保健室 NO.13

おうちの人といっしょによんでください。

新しい生活様式で、冬休みも健康にすごそう！

感染症予防を心がけながら、新しい生活様式で冬休みを健康にすごしましょう。
始業式で、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

日常生活における生活様式の7つの基本

<p>マスク着用 咳エチケット</p> <p>熱中症には注意</p>  <p>外出時にはマスク</p>	<p>密 接回避・距離の確保</p> <p>離れていても 心は1つ</p> <p>できれば2m (最低1m) 離れる</p> 	<p>石けんで手洗い 消毒</p> <p>まめに手洗い 消毒を</p> 	
<p>の邪風熱 の場合ある 症状外に出</p> <p>毎朝 体温測定 健康確認を！</p> 	<p>密 集回避</p> 	<p>密 閉回避</p> <p>風通し悪いよね？</p> 	<p>こまめに換気</p> <p>新鮮の空気は 気持ちいい</p> 

保護者のみなさまへ【お願い】

●健康観察と体調チェックカード記入をお願いします。

- ① 冬休みも健康管理のために、朝の健康観察と検温をお願いします。毎日「体調チェックカード」に記入してください。
- ② 体調不良で受診した場合やお子さんがPCR検査の対象になった場合は、学校へご連絡をお願いします。* 土日や閉庁日の連絡先は、市教育委員会です。
- ③ 1/8（金）始業式の日「**体調チェックカード**」に、保護者の方に記入していただく問診欄があります。ケースに入れて持たせてください。回答は、冬休みの健康状態を把握するのみに使用します。

●未受診はありませんか？…早めに受診しましょう。

健康診断の結果、治療や検査が必要だった人には、治療勧告書を出しています。冬休みのこの機会に受診をお願いします。

※ 受診後は、冬休み明けに、担任へ治療勧告書の提出をお願いします。