



令和6年1月10日
志木市立宗岡小学校
保健室

1年のまとめとなる3学期が始まりました。次の学年への進級、進学に向けてより一層成長できるように、目標を決め、充実した3学期にしましょう。また、さらに寒さが厳しくなるこれからの時期は、風邪や感染症が流行りやすくなります。毎日を元気よく過ごせるよう、早寝早起き・朝ご飯・運動の生活リズムを整えましょう！

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

はや お
早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

あさ
朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

うん どう
運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

給食後の歯みがきを再開します！

新型コロナウイルスの流行にともない、これまで中断していた給食後の歯みがきについて、3学期から再開します。歯ブラシとコップを忘れずに持ってくるようにしましょう！

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

<p>ぜんめん 全面</p>	<p>つまさき つま先</p>	<p>わき わき</p>	<p>かかと かかと</p>
<p>例: 歯の表面、 かみ合わせなど</p>	<p>例: かみ合わせの小さな凸凹、 奥歯と奥歯の間など</p>	<p>例: 歯と歯内の境目、 前歯と前歯の間など</p>	<p>例: 前歯の裏側、 奥歯の手前側など</p>

しんねん わか 新年を迎えただけの1月1日、の とちほう しんげん 能登地方を震源とする大きな地震が起きました。おお じしん お 地震はいつ起こるかわかりませ
ん。じしん ゆ 地震の揺れを感じたら、まずはじぶん み まも 自分自身を守り行動をとみましょう。

地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中で
は家具が倒れてきたり、棚の中身
やガラスの破片が散らばったりし
て、ケガをする危険があります。
地震のときは、まずは自分の身
を守ってください。そのために大
切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を
対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそう
なものがない場所で、手で頭を覆って
体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

発症日を入れてね。

元気 回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日								
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナもインフルもここは同じ
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」

保護者の方へ

2 学期始めは、新型コロナウイルス感染症に罹患する児童が複数いましたが、その後はインフルエンザに罹患する児童が多く発生しました。しかし、宗小は近隣の小中学校と比べると、それほどの大流行はなく、ご家庭での健康管理のおかげと感じております。

冬は、気温の低下と乾燥で、感染症が発生しやすいので、3 学期もより一層の警戒が必要となります。引き続き、感染予防や朝の健康観察にご配慮いただき、体調が優れない場合は無理をして登校せず、家庭での静養や受診をしていただくようお願いいたします。また、お子様に風邪症状がある際は、マスクの着用にもご協力いただくよう、お願いいたします。

朝の健康観察をお願いします

