

健康タイム

令和3年8月25日

NO. 7

横越小学校 保健室

新型コロナウイルス感染症の予防対策について

暑かった夏休みが終わり、学校が再開しました。

新潟市内では、連日何十人もの新規感染者が報告されています。これまで以上に感染症予防に努めていく必要があります。学校では、下記のように対応しますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

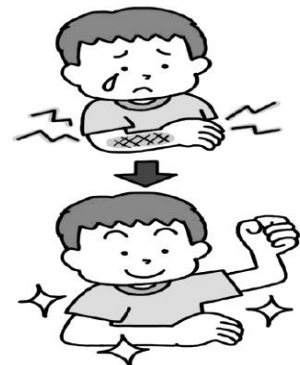
- ・毎朝の検温と健康観察を確実にを行い、風邪症状（咳、のどの痛み、息苦しさ、だるさ）が見られた場合はご家庭で休養させて様子を見てください。（保護者に記入していただく出席停止報告書の提出をお願いします。）
- ・学校で風邪症状があった場合は、家庭連絡を行い、早退していただきます。
- ・必ずマスクを着用させてください。特に、スクールバスの中では確実にマスクをしています。
- ・給食後の歯みがきと、フッ素洗口は9月10日（金）までは行いません。その後は状況を見て判断します。
- ・学級にアルコール消毒を設置して、手指消毒またはこまめな石けんでの手洗いを呼びかけます。

もし、新型コロナウイルスに感染した場合は、『療養解除届』を記入していただき、治って登校するときに提出していただきます。今回、その用紙と『出席停止報告書』を配付しますので、保管しておいてください。（学校のHPからダウンロードできます。）

カラダのチカラ！

しぜんちゆ力りよくとは

わたしたちが生まれながらにもっている、けがや病気をなおす力やしくみを広くまとめて“しぜんちゆ力”といいます。ころんでひざをちよっとすりむいても、また少し熱っぽいと感じても、あるていど時間がたつとなおって元気になるのはこの力ちからによるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりする必要があるときも、体からだにどのくらいのしぜんちゆ力りよくをもっているかでなおりがちがってきます。



では、しぜんちゆ力りよくを高めるにはどうしたらよいでしょうか。十分なえいようじゆうぶんと休ようきゅうよう、また運動うんどうで血ちのめぐりをよくすること・体からだをきたえることが必要ひつようだといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「すいみん（休よう）」「運動」を日頃から続けることが病気びょうきやけがの予防よぼうだけでなく、早くはやなおすことにもつながるのです。