



げんきいっぱい

筑西市立河間小学校 保健室 No.10 令和3年9月1日

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、9月4日（土）～9月12日（日）まで休校となりました。休校明けも元気に登校できるように、新型コロナウイルス感染症対策も引き続きがんばりましょう。いつ、だれが感染してもおかしくない状況が続いています。特に、石けんを使ったこまめな手洗いと消毒を続けていきましょう。体調が少しでもすぐれない場合は、登校をひかえ、自宅での休養と病院受診をお願いします。

重要 「風邪症状が見られる場合」の出席停止について

児童に風邪症状（咳や発熱等）など体調不良がある場合、風邪症状がなくなるまで出席停止扱いとしていましたが、変更がありましたのでお知らせします。

- 病院を受診し、新型コロナウイルス感染症以外の診断をされた場合は、翌日から原則欠席扱いとなります。
- 病院を受診しない場合も、翌日から欠席扱いとなります。
- 後日、PCR検査で陽性が出た場合には、さかのぼって出席停止になります。
- PCR検査を受けることになった場合は、結果が出るまでは出席停止になります。
- ワクチンの接種を受ける場合は、出席停止になります。接種後、副反応（発熱等の症状）が見られ、欠席する時も出席停止となります。



2学期も引き続き「健康観察カード」の記入をお願いします。体調不良で欠席する場合も、カードに体温や身体の様子を記録しておきましょう。

かつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

からだ ちょうし ととの
体の調子を整えよう



さくせん はやねはやあ
作戦その1 早寝早起きをしよう！

おそく寝てしまったときも、早く起きる努力をしてみましょ
う。ゲームをする人は、寝る2時間前には終わりにしましょう。
ぐっすり眠れて、体の疲れもとれますよ。



さくせん おひさまパワーでシャキッ！

起きたら、おひさまの光をあびましょう。からだも心もシ
ャキッとしますよ。



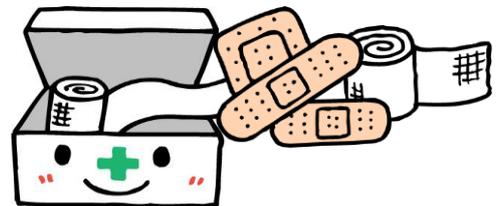
さくせん あさ
作戦その3 朝ごはんをたべよう！

朝ごはんを食べると、脳に栄養がいき、身体が
目覚めます。食欲がない人は、バナナ1本、ぎゅうにゅう1
ぱいでもいいので、毎日食べる習慣をつけましょう。

てあ
けがの手当てはできますか？

転んですり傷ができてしまった時、まず、どんな手当てをしますか？手当ての
目的は「痛みを少しでもやわらげること」と「けがの状態をひどくしないこと」
です。けがをしないことが1番ですが、もしものために、手当てについて知って
おきましょう。

じぶん てあ
自分でできるけがの手当てをしよう！



きすぐち
傷口がよごれている

水道でよく洗いましょう。ただ水でぬらすのではなく、水をかけながらよごれ
を洗い流してください。

ちで
血が出ている

きれいなハンカチで傷口をギュッと強く押さえましょう。「直接圧迫止血法」
という立派な手当ての方法です。傷口を心臓より高く上げると血が止まりやすい
です。