

4月 保健だよ！

令和3年
4月14日
古河市立下大野小学校

入学・進級おめでとうございます。新しい学年がスタートして1週間が過ぎました。『心とからだ』の疲れはありませんか？「早ね・早おき」「朝ごはんは必ず食べる」を心がけて、体調をととのえるようにご協力をお願いします。



4月からお世話になることになった養護教諭の池田睦子です。けがをしたとき、からだの調子が悪い時、何かこまったことがある時など、保健室へ来てください。一年間、よろしくお願いします。

★健康診断がはじまります！★

みなさんは、今、からだが成長する時期です。年ごとに身長が伸び、体重が増え、体格がどんどん変わっていますね。体格が変わるのと同じように、健康の様子も1年前と今とは変わっているかもしれません。黒板に書かれた文字がよく見えているか、声や音がしっかり聞きとれているか、また、自分では気づかずにいる病気がないかを、ときどきチェックする必要があります。そこで毎年1学期に健康診断を行います。みなさんが元気に学校生活をおくれるように、もし病気が見つかったら、早くお医者さんに診てもらおうようにしてください。



<保護者のみなさまへ>



新型コロナウイルス感染症 感染拡大防止のために



☆朝の検温・健康観察を忘れずをお願いいたします☆

体温測定の結果を8時10分までに、健康観察アプリ(リーバー)で入力してください。

発熱やその他のかぜ症状がある場合は無理して登校せず、自宅で休養してください。(同居のご家族にかぜ症状がある場合も同様です。)必要な時には、病院へ行きましょう。

(次の場合は出席停止になりますので、学校にご連絡ください。)

- 児童及び同居の家族が発熱などのかぜ症状がある
- 児童及び同居の家族が、新型コロナウイルスに感染した
- 児童が濃厚接触者になった
- 児童がPCR検査を受けることになった
- 新型コロナウイルスの感染不安

決まったとき、早めに連絡をお願いいたします。

4月の保健行事

- 4月19日(月) 尿検査 [全学年]
※16日に容器を配付します。
- 23日(金) 聴力検査 [1・2・3・5年]
28日(水) 眼科健診 [全学年]

<健康診断の準備>

- 聴力検査・・・小さな音を聞く検査です。耳そうじをお願いします。
- 尿検査・・・後日、手紙をくばります。



お忙しい中、保健調査票などの記入のご協力ありがとうございました。

緊急連絡先などが変更になった場合は、速やかに担任までご連絡ください。

お願
い
し
ま
す



健康診断の結果、病院での治療や検査が必要と思われる児童にのみ、手紙『健康診断結果のお知らせ』をお渡しします。手紙が届きましたらお子さんが健康に学校生活を送れるよう、すみやかに受診していただくようお願いします。

今できることを続けて行きましょう！



※ランドセルに予備のマスク(2~3枚)を入れておいてください。

おうちの人といっしょによもう



令和3年
5月19日
古河市立
下大野小学校

もうすぐ運動会。練習をいっしょうけんめいがんばっているみんなの姿とってもかっこいいですよ！
毎日元気に過ごせるように、生活のリズムを整えるよう心がけましょう。天気の良い日は、気温がぐんと上がり暑くなる日もあります。でも、天気が悪いと肌寒い日になる日もあります。

気をつけたいこと

あつい？ 寒い？ 服で調節しよう

気温の変化が大きいです。服でじょうずに暑さ・寒さを調節しましょう。



のどがかわいた！ のどに水分をとろう

「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前にこくこく水分をとりましょう。



おひさまに注意！ ぼうしをかぶろう

だんだん日差しがきつくなってきます。外に出るときは、ぼうしを忘れずに！

準備はOK!?



朝ごはんを食べる



夜早くねる



つめを短く切る



具合の悪いときは無理をしない

ひとりひとりが
できることを
きちんとしてよう



石けんで
手洗い
30秒



手洗い6つのタイミング

- ① 外から教室に入るとき
- ② せきやくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③ 給食の前と後
- ④ そうじの後
- ⑤ トイレの後
- ⑥ 共有のものを触ったとき

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

- そこで、手洗い。
- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



自分の顔に合ったマスクをつけよう



鼻だし



あご



ぶかぶか

保護者の方へ

○健康診断の結果について○

健康診断の結果、病院での治療や検査が必要と思われる場合には、個別にお知らせいたします。（※歯科健診の結果は全員にお知らせいたします。）受診する場合は健康手帳を持参してください。健康手帳は学校に保管してありますので、担任までお申し出ください。なお、学校での健康診断は、病気の疑いのあるものを見つけるためのスクリーニング（選別）検査です。かなりつけの病院を受診して『異常なし』と診断されることもあるかもしれませんが、趣旨をご理解の上ご協力くださいますようお願いいたします。

○毎日の検温・健康観察を忘れずをお願いいたします○



おうちの人といっしょによもう


ほけんだより6月

令和3年
5月31日
下大野小学校
保健室 NO.3

もうすぐ梅雨の季節になります。肌寒い日やジメジメ蒸し暑い日があります。体調を崩さないよう、気をつけて過ごしましょう。

6月のほけんもくひょう

歯を大切にしよう
梅雨時の衛生に気をつけよう




6月4日~10日は




歯と口の健康週間

その口の中 むし歯菌が大好き!?

上手に歯みがき できるかな?

ていねいに歯をみがこう

現在、感染症拡大防止のため、給食後一斉の歯みがきを中止しています。むし歯や歯周病予防のために、朝と夕食後、ご家庭での歯みがきをていねいに行ってくださいようお願いします。低学年の場合、ひとりでは不十分なこともありますので、保護者の方の仕上げみがきをお願いします。



歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ——

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

- 登校前の検温・健康観察をお願いいたします!
- 登校したら、まず手洗い
(石けんで30秒、しっかりていねいに)

保護者の方へ

健康観察アプリ『リーバー』の不具合について

たびたび不具合が出てしまい、大変ご迷惑をおかけしまして申し訳ありません。不具合の際には、連絡帳に体温と、体調が悪いときにはその旨の記載をお願いいたします。朝のお忙しい時間に保護者の皆様のお手をわずらわせることになってしまいますが、ご協力をお願いいたします。

- ポイントは...
- えんぴつ持ち
 - 毛先が広がらない程度の軽い力で
 - 1本ずつ小刻みにみがく
- 注意してみがきたいところは...
- 歯と歯ぐきの境目
 - 奥歯のみぞ
 - 歯が抜けているところ
 - 歯と歯のあいだ
 - 生えかけの歯
- 
- 

おうちの人といっしょによもう



令和3年7月19日 下大野小学校 保健室 NO.4

夏休みも「早ね・早おき・朝ごはん 歯みがき」を忘れずに！

いよいよ夏休み。長いお休みになりますが、学校がある日と同じ生活リズムや食事のバランスに気をつけて、夏を元気に過ごしましょう。

身体測定結果【4月の平均値】

※全国平均は令和2年度のもので、測定時期が例年と異なるデータを含みます。

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		下大野小	全国	下大野小	全国
1年生	男子	116.8	117.8	21.7	21.8
	女子	117.1	116.7	22.9	21.3
2年生	男子	122.1	123.5	24.8	25.2
	女子	120.0	122.7	24.6	24.2
3年生	男子	127.9	128.9	30.3	28.2
	女子	127.0	128.2	26.7	26.7
4年生	男子	135.4	134.4	32.3	32.4
	女子	134.4	133.3	32.5	30.3
5年生	男子	139.3	139.9	38.5	36.8
	女子	138.7	141.5	33.6	34.5
6年生	男子	143.6	147.3	36.2	40.2
	女子	145.9	148.3	40.4	41.5

あれ？ どうして元気が出ないのかな？

その1

どうして元気が出ないのかな？

その日の夜

夏休みも、早寝早起き
が大切。まずは、学
校に行く日と同じ時間に起
きてみよう。

その2

どうして元気が出ないのかな？

その日の朝

朝ごはんは1日のパワ
ーのもと。ヨーグル
トや果物など、食べやすい
ものから始めてみよう。

その3

どうして元気が出ないのかな？

遊んでいるとき

クラクラするのは、熱
中症になっているサ
インかも。こまめな休憩と
水分補給を忘れずに。

夏休み 夜ふかし せんげん しま宣言！



夜ふかしの習慣を治すための
ポイントは早起き
起きる時間を決めてみよう！



この時間に起きるためには
何時に寝るといいかな？



健康診断の結果と受診勧告について

学校での健康診断がすべて終了しました。結果については健康手帳でお知らせしています。ご確認の上、押印をお願いいたします。また、受診が必要なお子さんには「受診のお知らせ」を配付してあります。これから夏休みに入りますので、受診・治療し、健康な身体で2学期をスタートさせましょう。

～保護者の皆様へ～

感染症の予防と体温測定について

登校前の健康観察・検温・アプリへの入力など、感染拡大防止の対応に、ご理解・ご協力いただきありがとうございます。夏休み中も気をゆるめることなく、引き続き予防に努めていただきたいと思います。

- 石けんを使って手洗い
- 咳エチケット（マスク）
- 十分な睡眠、適度な運動
- バランスのとれた食事
- 感染拡大地域への不要不急の外出を控える
- 毎日の体温測定（アプリの入力）



からだの発育について

成長には個人差があります。大切なのはバランスです。小・中学生のうちは成長期なので、無理なダイエットは禁物です。食事やおやつ、飲み物の見直し、運動やおてつだいをすすんでするなど気をつけてみてください。ご質問などありましたら、養護教諭池田までご連絡ください。



出かけるときは



おうちの人といっしょによもう



令和3年9月2日
下大野小学校
保健室 NO.5

重要 感染拡大防止のため、再度予防の徹底をしていききたいと思います。ご理解ご協力をお願いいたします。

- ① 毎朝、検温・健康観察をして、アプリに入力する（同居の家族の健康観察も行う）
- ② 発熱や体のだるさ、のどの違和感などの風邪症状がある場合は、自宅で休養する（同居の家族に同様の症状が見られる場合にも、登校を控える）よう、ご協力をお願いします。

※登校後、風邪症状が見られた場合は、保護者の方にお迎えに来ていただき、症状がなくなるまで自宅で休養していただきます。

- ③ こまめな手洗い（せっけんを使って30秒）や咳エチケットの徹底を図る
- ④ 十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけ、抵抗力を高める

お願いします お子さまがPCR検査を受けることになった場合は、すみやかに学校までご連絡をお願いいたします。

夏を元気に過ごすポイント4つ!

POINT ①早起き 毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。	POINT ②朝ごはん 寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。	POINT ③水分補給 熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。	POINT ④お風呂 シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。
---	--	---	---

今できることをしっかり続けよう!

 手を洗おう せっけんて しっかり30秒	 消毒しよう	 うがいをしよう
 マスクをしよう 自分の顔に合ったもの 鼻・あごを密着させる	 換気をしよう エアコンを使っているも こまめに	 うちで過ごそう 不要不急の外出を控える

おすすめは不織布マスク!

ウレタンや布で作られたマスクに比べて、不織布マスクの方が飛沫の飛散防止効果が高い傾向にあることがわかっています。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫率	100%	20%	18-34%	50%*	80%	90%*2
吸い込み飛沫率	100%	30%	55-65%*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

- ・フェイスシールドは目を保護するための道具です。マスクとセットで使いましょう。
- ・マウスシールドは意味がありません。
- ・ウレタンマスクは他のマスクより防御効果が低めです。



おうちの人といっしょによもう
ほけんだより 10月
 令和3年10月7日
 下大野小学校
 保健室 NO.6

体も目も元気ポイント3つ!

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体をつくるポイントは、『睡眠・運動・栄養』ですが...

実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。



1 睡眠 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。

2 運動 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。

3 栄養 ビタミンAやアントシアニンなど目によい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



〇〇すぎに注意!



大切な目を守るため家族みんなで生活リズムを整えましょう。



おうちの方へ

お願い

引き続き、毎朝の健康観察（検温・アプリ登録 7時40分まで）をお願いします。発熱やカゼ症状がある場合には、無理して登校せず、自宅で休養し様子を見てください。



もうすぐ遠足!



乗り物よいをふせぐために



乗る前

乗っているとき

前の日は十分なすいみんをとっておく

体をしめつけない、ゆったりした服を着る

空腹でも満腹でもダメ。腹八分目に

心配なら、よい止めのくすりを飲んでおく



遠くの景色をながめるようにする

窓をあけて、新鮮な空気を入れる

おしゃべりするなど、リラックスして過ごす

本などを読まない



発育測定をしました! (10月の平均値)

		身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	男子	119.4	23.3
	女子	120.2	24.6
2年生	男子	124.6	26.3
	女子	122.9	26.2
3年生	男子	130.7	33.3
	女子	129.9	28.7
4年生	男子	138.2	34.8
	女子	138.7	35.4
5年生	男子	141.5	40.6
	女子	142.1	35.9
6年生	男子	147.8	39.5
	女子	150.0	42.3

発育測定が終わりました。結果は、後日健康手帳でお知らせします。ご確認の上、押印をお願いします。(P. 4) 前髪の長い子、手足のツメがのびている子が見られました。成長には個人差があります。大切なのはバランスです。

依拠養、下着、うわばきなどのサイズが合っているかご確認をお願いします。



おうちの人といっしょによもう

ほけんだより

12月

令和3年 12月3日 下大野小学校 保健室 NO.7

朝晩冷え込むようになってきました。気温差でかぜを引いてしまう児童も多くなっています。予防のポイントは、食事・運動・睡眠のバランスよい生活と衣服の調節、手洗い・うがい・マスクの着用などの感染症対策です。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも、強いからだをつくりましょう。



おうちの方へ

引き続き、毎朝の健康観察（検温・アプリ登録7時40分まで）をお願いします。発熱やかぜ症状がある場合には、無理して登校せず、自宅で休養し、様子を見てください。

めざせむし歯0!

5月の歯科健診の後、受診を勧められてから歯医者に行きましたか？痛みがなくても小さなむし歯が隠れているかもしれません。悪化してしまう前に一度歯科医に診てもらいましょう。



むし歯は自然に治りません。早めに歯医者へ!

かぜのウィルス撃ち勝つために!

からだの外側からのガード | からだの内側からのガード



正しい姿勢で学習しよう 合い言葉は『グー・ペタ・ピン』

- せなかとおなかにグーひとつ
- 足はペタン
- 背中中はピン



寒くても水分補給ってだいじ?

水分補給は夏の話だよね というキミ!

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら...

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものが冷えていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給!
- のどが渴いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

おうちの人といっしょによもう



令和3年12月24日 下大野小学校 保健室 NO.8

2学期が終わり、いよいよ冬休みです。今年の冬も、引き続き感染症の予防をしていかなければいけません。元気とえがおいっばいに3学期をむかえられるように、冬休みにいっばいパワーをためておきましょう！



新型コロナウイルスもインフルエンザも！

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス



石けんで手洗い
(定期的にかまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

運動すると、いいことがいっぱいあるよ！



病気に負けない
体力がつく



夜しっかり眠れて
毎日気分もすっきり



疲れにくい
からだになる



肥満や生活習慣病の
予防になる

なわとびカードの技にチャレンジするのがおすすめ！

ふゆやす

冬休みこそ！『ゲーム・スマホ』といいカンケイ

●使う時間を決める



●おうちの人と相談



●明るいところで使う



●目に近づけすぎない



冬休み「ゲーム・タブレットなどのルール」は…
(おうちの人と決めて書きましょう)



おうちの方へ ~感染症流行期の体調管理について~

かぜ・インフルエンザの流行期が近づいています。新たな変異ウイルスの広がりも心配される新型コロナウイルス感染症への注意も引き続き必要です。基本的な対策はこれまで通りですが、今後も学校での感染防止策に努めていきます。以下の点について、ご協力をお願いいたします。

ご家庭での朝の健康観察・体温測定・アプリ登録 **7時40分までに**

健康観察・体温測定・アプリ登録にご協力くださりありがとうございます。3学期は今まで以上に毎朝の健康観察の重要度が増します。体温だけでなく体の調子も 毎朝、観察してください。不調がある場合は、無理をせず家庭での休養や病院受診を選択してください。



冬休み中も続けよう！体温測定・アプリ登録

ほけんだより

令和4年1月28日
下大野小学校
保健室 NO.9

急激に感染拡大中 最大限の注意を!

重要 茨城県にまん延防止重点措置が適用され、1月31日から2月10日まで休校となりました。感染拡大防止のため再度予防の徹底をしていきたいと思っております。ご理解ご協をお願いいたします。

- ① 毎朝、検温・健康観察をして、アプリに入力する（同居の家族の健康観察も行う）※学校が休みの日もお願いします。
- ② 発熱や咳、鼻水、のどの痛みなどの風邪症状がある場合は、自宅で休養する（同居の家族に同様の症状が見られる場合にも、登校を控える）よう、ご協力をお願いします。

※登校後、風邪症状が見られた場合は、保護者の方にお迎えに来ていただき、症状がなくなるまで自宅で休養していただくようお願いいたします。

- ③ こまめに手洗い（せっけんを使って30秒）をする
- ④ マスクを正しく着用する（鼻と口をおおう）
- ⑤ 十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけ、抵抗力を高める

お願い
します

お子さまが濃厚接触者になった場合やPCR検査を受けることになった場合は、すみやかに学校までご連絡をお願いいたします。



マスクを正しくつけよう



家庭内での『感染予防対策』 家庭内では8つのポイントにご注意ください。

（一般社団法人日本環境感染学会とりまとめ（2020.2.28）を一部改変）

『感染が疑われる方』が 家庭内にいる場合のポイント

- ① 部屋を分けましょう
 - ◎ 個室にしましょう!
食事や寝る時も別室にしましょう。部屋を分けられない場合は、少なくとも2m以上の距離の確保や、仕切りやカーテンを設置し、寝るときは頭の位置を互い違いにしましょう。
 - ◎ ご本人は極力部屋から出ないように!
トイレ、お風呂などの共有スペースの利用を最小限とし、換気を十分行いましょう。



② お世話はできるだけ 限られた方でしましょう

- ◎ 極力一人が担当しましょう!
心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが担当することは極力避けましょう。

③ 全員がマスクをつけましょう

- ◎ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さない!
- ◎ 使用したマスクの表面には触れずに廃棄しましょう!
- ◎ マスクを外したら必ず石鹸で手を洗いましょう!



家庭内で普段から注意する 感染予防のポイント

- ④ 手洗い・うがいをしましょう
 - ◎ 定期的に石鹸での手洗いや手指消毒、うがいをしましょう!
- ⑤ 換気をしましょう
 - ◎ 定期的に換気をしましょう!
エアコンなどの空調や換気扇を回したり、日中は窓を開けましょう。
- ⑥ 手で触れる共有部分を
消毒しましょう
 - ◎ 共有部分は薄めた漂白剤で拭いた後に水拭きするかアルコール消毒!
 - ◎ トイレや洗面所は、通常家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう!
タオル、食器、箸、スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄で構いません。
- ⑦ 汚れたシーツ、衣服を
洗濯しましょう
 - ◎ 使用したシーツ、衣服は家庭用洗剤でこまめに洗濯し、完全に乾かしましょう!
- ⑧ ごみは密閉して捨てましょう
 - ◎ 鼻をかんだティッシュは、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう!



おうちの人といっしょによもう

ほけんだより



令和4年3月10日
下大野小学校
保健室 NO.10

3月。あたたかくなってきて、校庭の桜のつぼみが少しずつふくらんでいます。コロナウイルス予防が必要な日が続いていますが、あたたかい春を元気にむかえられるように、みんなで予防を続けていきましょう。マスクの中でも、みんなと笑顔いっぱいの春がむかえられることを楽しみにしています。

身体測定結果 (1月の平均値)

学年	性別	身長 (cm)	体重 (kg)
1年生	男子	120.9	24.4
	女子	121.4	24.9
2年生	男子	126.2	27.4
	女子	124.7	27.0
3年生	男子	132.1	34.1
	女子	131.6	29.5
4年生	男子	139.4	35.5
	女子	140.2	37.0
5年生	男子	144.2	42.9
	女子	144.4	37.4
6年生	男子	149.6	40.5
	女子	150.1	43.8

成長は、人それぞれ。
4月からどの子も
すくすくと成長
しています！

背をのぼすには
すいみんが大切！
9時にはふとんに入り、
成長ホルモンをたっぷり
だそう。

質のよい睡眠をとるためのひけつ



ねる3時間前には
食事をすませる



ぬるめのお風呂に
ゆっくりつかる



自分にあつた布団や
まくらを使う



昼間、適度な運動を
しておく

シューズやたいそう服のサイズを点検しよう

新しい学年が始まる前に、学校の中で使う物の点検をしてください。体はぐんぐん成長しています。小さなシューズやくつでは、足が大きくなれません。体の成長のために、おうちの人と点検をしてね。



1年間のしめくり！ 元気に毎日をすごすために

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

おうちの方へ 古河市内、小・中学生の感染者がまだ増えています！

◎ 茨城県のステージが高い状況が続いているため、次の5つのことについて再度予防の徹底をしていきたいと思っております。ご理解ご協力をお願いいたします。

- ① 毎朝、検温・健康観察をして、アプリに入力する（同居の家族の健康観察も行う）
- ② 発熱や咳・のどの違和感などのかぜ症状がある場合は、自宅で休養する（同居の家族に同様の症状が見られる場合にも、登校を控える）よう、ご協力をお願いします。

※登校後、かぜ症状が見られた場合は、保護者の方にお迎えに来ていただき、症状がなくなるまで自宅で休養していただきます。

※花粉症などのアレルギー症状の場合には、保護者の方の判断で登校可となっております。

- ③ 手洗いの励行（せっけんを使って30秒）＋手指消毒
- ④ マスクを正しく着用する（不織布マスクをおすすめします。）
- ⑤ 十分なすいみん、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけ、抵抗力を高める

発育測定が終わりました。結果は、健康手帳でお知らせします。ご確認の上、押印をお願いします。(P. 4)
成長には個人差があります。大切なのはバランスです。