

# のびのび 保健だより No.8

令和4年12月20日  
大石北小学校 保健室

## 健康観察の報告方法が変わります

毎日、お子様の健康観察に御協力いただきありがとうございます。

さて、これまでの健康観察は、紙面の「健康かんさつの記録」で行っていましたが、報告方法を「さくら連絡網」に変更することにいたしました。毎朝の検温後「さくら連絡網」から健康チェックに入力いただき、御報告ください。

御理解、御協力よろしくお願ひいたします。



<お願い>

- ・ 入力は朝8時までをお願いします。
- ・ 入力の訂正を行う場合、再度、御入力いただければ、新しい情報に更新されます。
- ・ 試行期間を12月22日(木)～1月9日(月)とします。3学期始業式から完全実施とします。
- ・ 入力方法につきましては、上記を御確認ください。

### 新型コロナウイルス感染症関連の出席停止期間について

新型コロナウイルス療養期間 (症状のある場合)	発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快(解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向)後24時間経過した場合です。 ※発症日(症状が出た日)を0日目と数えます。
新型コロナウイルス療養期間 (症状のない場合)	検体採取日(陽性)から7日間を経過した場合。5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間(6日目)に解除が可能です。
濃厚接触者になった場合	陽性者と最後に接触した日の翌日から原則5日間(6日目解除)とします。
濃厚接触者になった場合 (短縮する場合)	保護者が医療機関等で入手した抗原定性検査キットを用いて、2日目および3日目に検査し、それぞれ陰性を確認した場合には、3日目から解除を可能とします。なお、短縮する場合には、保護者は学校に検査結果(陰性)の事実を事前に御連絡ください。

元気に冬休みを  
過ごしているのは、  
どの子かな？



どうぶつたちに  
好きな色を  
ぬってね

OK!

ホカホカカンガルー  
ピカピカニ  
カラカラス  
スヤスヤキ

NG  
パクパクマ  
ぐらぐらぐら

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気を付けましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

## からだの中から 冷え対策

規則正しい生活

軽い運動

冬休みを元気に過ごすためにも、  
しっかり冷え対策をしましょう！

湯船に  
浸かる

温かいものを  
食べる



## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、  
体がガクガク...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している  
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

**首** ネットウオーマーをつけたり、  
ハイネックの服を選ぼう

**手首** 外に行くときは  
手袋を忘れずに

**足首** 締めつけない、  
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！