

ほけんのひろば

令和5年5月19日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
養護教諭 佐藤由紀美

保護者の皆様

今週の急な真夏日で、頭痛や体調不良を訴え保健室を来室する子が多くいました。学校では運動会に向けて練習が始まっています。基本的な生活習慣「朝食をしっかりと食べる」「睡眠時間を十分とる」など規則正しい生活への声掛けをお願いいたします。また水筒（氷も可）を持参し、水分をこまめに取りましょう。

新型コロナウイルス・インフルエンザウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症は5類感染症へ移行しました。

1. 健康観察をする。（検温表の提出はなし）

発熱や咽頭痛、咳などの症状があるときは無理せず自宅で休養しましょう。



2. 石けんで手をあらう。ハンカチをもってくる。

清潔なハンカチ、ティッシュを身につけましょう。

外から帰った時、トイレの後、給食の前などに手を洗いましょう

3. 咳エチケット

マスクの着用は求めませんが、咳やくしゃみをするときは、ハンカチや、袖、肘などをつかって、口や鼻をおさえましょう。

4. 換気をする。

2方向の窓を常時あける。（廊下側と窓側を対角に開ける）

または30分に1回以上、数分程度、窓を全開にします。



5. 抵抗力を高める。

十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけましょう。



7. 心配なことがあるときはだれかに相談しましょう。

おうちの人や学校の先生・保健室・カウンセラーの先生などお話をきいてくれる人に相談しましょう。

新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行されました。出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。（発症から10日経過まではマスク着用が推奨されています）

「A」 登校許可申請書（インフルエンザと新型コロナウイルス感染症用）保護者が記入し学校へ提出してください。（裏面使用できます）

「B」 登校許可申請書（その他の感染症）

* 感染症によってご提出していただく証明書が異なります。

* 本校HPや調布市HPからもダウンロードできます。