

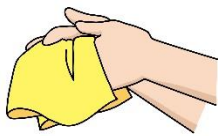


ほけんだより

令和4年12月13日

郡山市立小山田小学校

12月に入り雪がちらついた日もありましたが、体育や休み時間の活動で汗をかいている児童もいます。手洗い後の手を濡れたままにしておくと、あかぎれになりやすくなるなどの困ったこともおきますので、洗濯した清潔なハンカチを毎日持たせてくださるようお願いいたします。



11月・12月は、本校でも新型コロナウイルス感染症関連でお休みする人がたくさんいました。引き続き、換気等学校での感染対策に努めてまいります。

保護者の皆様には、家庭での手洗い等の励行、毎朝の「ロイロノート」への体温出欠入力、学校からの電話での問い合わせへの回答など、大変お世話になっております。特に、ロイロノートへの入力では、発熱の程度やご家庭での様子なども入力してくださっているおかげで、健康観察の際に参考にさせていただいたり学級閉鎖等の判断材料にさせていただいたり、大変活用させていただいております。

新型コロナウイルス感染症関係の連絡では、学校保健管理上、また、教育委員会への報告の都合上、陽性になった人の

- ① 発症日
- ② 判定・診断日
- ③ 判定方法
(PCR検査、抗原検査、みなし)
- ④ 受診医療機関
- ⑤ 本人及び家族の体調
- ⑥ 待機期間



について、後から確認させていただく場合がありますのでよろしくお願いいたします。

出席停止期間は、陽性者の療養期間及び濃厚接触者の待機期間について - 郡山市公式ホームページ (koriyama.lg.jp)に準じますので参考になさってください。

なお、学級閉鎖期間中も、陽性者数や濃厚接触者、発熱等の症状がある人数を報告する都合があるため、ロイロノートに入力していただくと助かります。

発熱等に限らず、慢性疾患の定期受診などで医療機関を受診する際「周囲に流行っている感染症はありますか？」や「麻疹、水痘、新型コロナウイルス感染症などと言われている人はいますか？」という問診を受ける保護者さんもいらっしゃると思いますが、本校としては、陽性者の特定につながるといけない等の理由により、人数、所属学年等の公表はしないという方針だそうですので、ご了承ください。

陽性になった等で、児童クラブの利用ができない方も多くなっています。郡山市では、放課後児童クラブ実費徴収金や病児保育料の免除など、様々な支援制度があります。詳細は市のホームページでご確認ください。

なお、放課後児童クラブは、公設のものが対象で、申請書は児童クラブに置いてあるとのことでしたので、相談してみてください。(民間児童クラブは対象外だそうです。)

さて、もうすぐ冬休みです。久々に親族や遠方の友人などと集まるご家庭もあるかと思います。感染予防に十分ご留意の上、楽しい時間を過ごしていただけたらと思います。また、食物アレルギーのあるお子さんでは、誤食防止のため改めて親族等にお知らせするとよいでしょう。

①規則正しい生活を

除夜の鐘を突きに行ったり、山頂からの初日の出を見に行ったりするような経験は人生の宝物になることとでしょう。そうでなくても、たまの夜更かしはワクワクします。しかし、乱れたリズムを元に戻すのには時間がかかります。新学期の生活に支障がでないよう、調整をしながら楽しい冬休みにしていただけたらと思います。

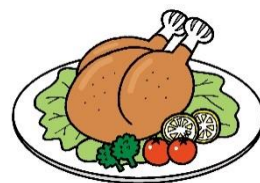


②おいしい物の食べすぎ注意

登校日に比べて活動量が少なくな

るお子さんも多いと思われますが、クリスマス、お正月など、ごちそうを食べる機会がたくさんあります。

食べ過ぎは、胃腸に負担がかかりますし、肥満の原因となりますので、カロリーや栄養のバランスに気を付けましょう。

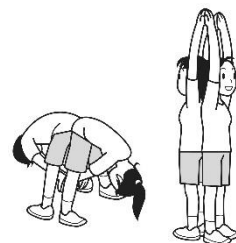


③たくさんからだを動かそう

- A 心拍数を上げるハードなもの(縄跳びなど)
- B ダンスや運動系のテレビゲーム
- C 柔軟性を養うストレッチ
- D 家事のお手伝い

これらの中から、天候や体調、気分にあわせて、できそうなものに取り組んでみるとよいと思います。

家事は、意外とエネルギーを消費します。さらに、家庭内の様々な仕事を理解し、自分でできるように練習をしていくことは、将来の自立に役立ちます。



②と③については「おやつ 食べ方」「運動 家事 消費カロリー」などで検索すると、わかりやすいサイトがありますので、参考になさってみてください。

冬休み中、大きなけがや病気などありましたら、休み明けに連絡帳等でお知らせください。PTA安全互助会などの対象になる場合があります。また、学校での健康管理に活用させていただきます。

緊急の場合には、マチコミメールでお知らせください。