

令和8年1月9日
ちがさきしりついまじゅくしやうがっこう
茅ヶ崎市立今宿小学校
ほ け ん し つ

じどう
児童のみなさん

ていがくねん
低学年のみなさんは、おうちの人と一緒に読んでね

あけましておめでとうございます。冬休みは元気に過ごせましたか？

新しい年が始まり、学校にも子どもたちの元気な声が戻ってきました。

今年も、みなさんが元気に毎日を過ごせるよう、保健室から応援しています。

がづ ほけんもくひやう
1月の保健目標
よぼう
かぜを予防しよう



早寝でパワー充電！
冬も元気にスタート！



今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に
気をつけたいですか？



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症と診断されたら

① 先ずは電話にてお知らせ下さい。


医療機関で「インフルエンザ」または「新型コロナウイルス感染症」と診断された際は、先ずはお電話にてお知らせください。その際（学年・クラス・氏名・感染症名・受診した医療機関・出席停止期間・症状等）もお伺いしますので、確認してからご連絡ください。

② 登校を再開する際QRコードにて報告してください。



登校を再開する際QRコードを読み取り、必要事項を全て入力し、送信していただくようお願いいたします。

*詳細は10月に配付した『インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症のQRコード報告の実施について』または10月20日に送信したCOC00メールにてご確認ください。※紛失した場合や紙による報告をご希望の方は担任にご相談ください。

かんぱんしやう 感染症
フルーザ
【インフルエンザウイルス】

高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！
つらさ：★★★★☆
あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

かんぱんしやう 感染症
シン・コロナー
【新型コロナウイルス】

発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！
つらさ：★★★★☆～★★★★☆
状況しだいで強さが変わる。油断しない！



てあら てってい よぼう
手洗いで徹底予防！



み 見えないけれど…
て 手にはウイルスが付いていると思っていい！



しんにゆう そし
マスクで侵入阻止！



み ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり
くう き ちゆう 空気中にもただよっていると思っていい！

ノロウイルスに要注意！



しゅうだん は
集団の中で吐かない！



は け がまんしきれない吐き気ではありません！
すこ しょう 早く保健室やトイレへGO！



なお ゆだん
治っても油断しない！



しゅうかん はいせつ つづ 2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
あと て あら かんせんげん トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

ふ あん なにか不安な
き は、自分なり
の“対処法”を
み 身につけよう。



たと 例えば…

- ・ しんこきゅう 深呼吸をする
- ・ だれ そうだん 誰かに相談する
- ・ ふ あん かみ 不安なことを紙に
か 書き出してみる

きず ほう ち こころの傷、放置しないで

