



# 12月のほけんだより

令和3年12月3日

裾野市立東小保健室

新型コロナウイルスの感染状況は落ち着いた状況が続き、学校でも調理実習や授業参観等、レベルが高い時にはできなかった活動を注意しつつ行っています。変異株の情報もあり、まだ安心できる状況ではありませんが、正しいマスクの着用、手洗い、換気を引き続き行って予防をしていきます。

## 風邪症状による欠席について

先日メールでお知らせしたとおり、12月1日から新型コロナウイルスの感染症の出席停止等の扱いが変更になりました。

### 【11月30日まで】

風邪症状でのお休みや早退 ⇒ 「出席停止」、病院を受診して診断を受け、症状が軽い場合は登校可。

### 【12月1日から】

① 発熱の症状でお休みした場合 ⇒ 「出席停止」

朝の体温が37.5℃以上の発熱の場合は、その日の夕方以降平熱が続き、元気であれば、翌日は登校できます。

② 咳や鼻水等があっても症状が軽度で感染リスクが低い場合 ⇒ 登校できます。

※学校をお休みした場合は病欠欠席になります

③ 登校後に風邪症状がひどくなり、迎えに来ていただいた場合。

発熱した場合 ⇒ 「出席停止」

発熱以外の風邪症状（鼻水、咳、のどの痛み等） ⇒ 学校で活動できない程度の場合は「早退」

引き続き、体調の悪い場合は無理をして登校せず、家庭で休養をとってください。感染レベルが落ち着いた状況が続いているので、「咳」「のどが痛い」「鼻水」等の症状があっても、学校で活動できそうなら、病院を受診していなくても、保護者の判断で登校が可能です。

## 引き続き健康観察アプリ（リーバー）の入力をお願いします。

学校では引き続き、基本的な感染対策を続けていきます。**毎朝の体温と健康チェックの入力をお願いします。**出欠の連絡にも活用してください。

毎朝、担任が健康チェックを確認しています。7：40までに入力をお願いします。入力していない子はクラスで体温を測っています。お子さんに確認し、その日のうちに入力してください。土日の入力も忘れずにお願いします。

毎日入力することで、体調の変化に早めに気づくことができ、万が一、感染が疑われる場合も記録が残ります。



うらめん 裏面もあります、いっしょに読みましょう。

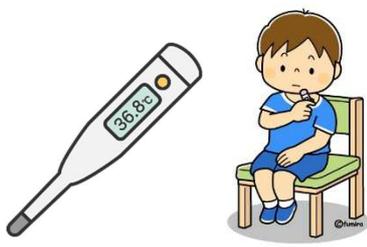
# じぶん 自分のからだを知っておこう！

まいにちたいおん はか なん おも じぶん  
毎日本温を測るようになって、何となくこのくらいかな？と思っていた、自分の（お子さん）の平熱がはっきりしましたね。自分の（お子さんの）からだの状態を知っておくことで、健康な時と具合が悪い時の違いに気がつくことができます。



**身長 だいたい センチ 体重 だいたい キロ**

コロナの影響から室内で過ごすことがふえました。体重の増えすぎに気をつけたいですね。反対に体重が増えにくいのも心配です。バランス良く成長できるといいですね。



**平熱 °C**

日本人の平均は 36.8°C と言われています。平熱+1°C前後高いときは発熱を疑います。



**排便 (うんち)**

毎日出る ・ 日に1回出る

何日もうんちが出ないと、お腹が痛くなります。

クロームブックを使用するようになり、目が疲れていませんか？目の体操もやってみてください。1学期の結果を忘れてしまった人は健康手帳を見ましょう。

**視力 右 ・ 左**

見え方のABCD (社)日本眼科医会

- A(1.0以上)のひとは**  
1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています
- B(0.7~0.9)のひとは**  
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます
- C(0.3~0.6)のひとは**  
後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意、眼科受診が必要
- D(0.2以下)のひとは**  
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

