

保健目標：心の健康に目を向けよう

## ○3月の保健行事予定○

3月3日（木）小学部 体重測定



## ○換気の言葉掛けや校内放送をしています○

各教室では、常時換気に努めています。廊下窓と外窓を対角線上に開けることで、空気の流れを作り、常にきれいな空気との入れ替えを行っています。室温も適正温度を保ってはいますが、肌寒いと感じることもあるかもしれません。必要に応じて服装の調整ができるよう準備をお願いします。ご家庭でも換気を実施されていることと思いますが、通路に隣接しているドアを開けて2段階換気を1時間に1回10分程度行くと、室温をあまり下げずに部屋の空気の入れ替えができます。



## ○新型コロナウイルス感染症について○

オミクロン株は従来株より感染力が高く、子供たちは、感染を引き起こしやすくなります。引き続きご家庭を含め、三密の回避、ソーシャルディスタンス、マスクの着用、換気、手洗い等の基本的な感染予防に努めてください。

新型コロナウイルス陽性の診断を受けた場合は、裏面の「出席停止の連絡票」を提出いただくことになります。保護者の方に記入していただく文書であり、医師の証明は不要です。裏面をコピーされるか、学校ホームページからダウンロードされ、登校再開時、担任へ提出してください。

## ○STOP！コロナ差別○

コロナ対策のつもりが、過剰な反応になってしまうことはありませんか？正しい知識や情報を得ることで、不安は軽減されます。医療従事者の方々へのエール、感染者やその家族への思いやり、冷静な対応を心掛け、心に余裕を持るといいですね。正しい知識・情報を知り、行き過ぎた不安に駆られず「ありがとう」を広げていきましょう。(法務省ホームページより)

## ○心の声に耳を傾けていますか○

冬は天気が良くなく、気分も落ち込みやすくなります。それに加え、活動量が減少するため意欲が減退しやすい時季となります。「不安だな」、「心配だな」、「体が重だるいな」と自身の心身の変化を感じた時には、無理をせず心の内を話したり、体を休めて休養したりして自分の心と体をいたわる時間が必要です。時には、頑張りすぎてしまう自分を優しく受け入れてみてはいかがでしょうか。



## ○次年度対応の各書類提出について○

前月の保健だよりでもお知らせしましたが、該当の方に下記の書類の提出をお願いしています。定期受診の際は、担任にお知らせください。

- 管理指導表（食物アレルギー、心臓疾患）・・・・・・・・・・ 主治医記入
- 学校生活における緊急時の対応（頓用薬の使用）について・・・主治医記入
- 服薬等の依頼書（緊急時用）・・・・・・・・・・ 保護者記入