



2022.2.4(金)  
敷島南小学校  
保健室

敷島南小学校のみなさん・保護者の皆様へ

## 感染が広がる中… 今一人ひとりができることは何か？

3学期になり、市内では新型コロナウイルスによる感染者が増えました。そのため、学校では分散登校が1月27日(木)から始まっています。ご家庭におきましては、お子様の健康維持のためにご協力いただきありがとうございます。

山梨県でも、日々感染者が増加傾向にある中で、大人も子どもも私たち一人ひとりができることをもう一度見直し、家庭の皆様には以下の4つのお願いしたいと思います。

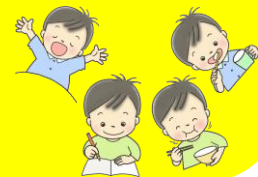
### 1. 分散登校中の生活を見直してください

2日に1回の登校は、生活リズムがみだれがちです。

今こそ体の免疫力・抵抗力をつけるとき。そのためには、生活の仕方が大事になります。きっと、敷南の子どもたちは実践してくれていることと思いますが、再度ご家庭でもご指導をお願いします。

#### 生活のしかた 体の抵抗力を高める

- ・生活リズムをととのえる  
(早ね早起き 毎日同じリズムで生活をする 朝ご飯を忘れずに!)
- ・毎朝トイレに行く
- ・野菜を中心に、バランスの良い食事をする
- ・夜ふかしをしない(ゲーム、スマホは時間を決める)
- ・あたたかい服装をする



#### 感染症がうつる 感染症をうつす道筋を断ち切る

- ・手洗いを必ずする
- ・家にかえたらうがいをする
- ・咳エチケットをしっかりとる
- ・マスク(不織布がよい)をつける
- ・人混みにいかない  
(くっつかない、密にならない)
- ・換気をする
- ・手指消毒をする



#### 感染を広げない

- ・つばや鼻水を人につけない、つけない  
(手などについた場合はすぐに洗います。その手で顔や口を触りません)
- ・体調不良者がいる場合は、  
家庭でもマスクをつける
- ・そうじをして、清潔を保つ
- ・ハンカチ、タオルの貸し借りをしない
- ・体調が悪い時には、おりをしない



# 重要

## 2. 健康チェックカードの記入を徹底してください

健康チェックカードには、主に次の二つの役割があります。

- ① 健康状態を毎日確認することで、体調の変化に早期に気がつけるようにするため
- ② 健康状態の記録を残すため



朝起床後に体温を計測し、必ず記入をしてください。

いつもより1℃以上熱が高い場合、体調に少しでも異変を感じる場合は

無理をして登校せず、医療機関を受診し、自宅でゆっくり休むようにしてください。



## 3. こんな時はすぐに学校に連絡をください！

- ★お子さんやご家族が、新型コロナウイルス感染症に**かかった**場合
- ★お子さんやご家族が、**病院や保健所の指示のもと**、新型コロナウイルス感染症に関する**検査（PCR検査や抗原検査等）**をうける時
- ★お子さんやご家族が、新型コロナウイルス感染症の**濃厚接触者**となった時
- ★お子さんの心と体の健康に不安がある時

☎敷島南小学校 277-4749  
☎甲斐市役所 276-2111  
(夜間・休日は市役所へ連絡をしてください!)

市役所当直者には詳細は話さず、  
「学校と緊急の連絡を取りたい」こと、  
「学校名・学年・児童名・電話番号」のみ  
伝えてください!

※折り返し、学校か市役所から連絡します。

## 4. 子どもたちの大切な命を守るために…

家庭での  
健康観察の  
徹底

集団生活の中に  
ウイルスを持ち  
込ませない

学校で感染  
を広げない



心配なこと、不安なことがありましたら  
いつでも学校までご連絡ください。みんなで力を合わせて乗り越えましょう!