

天候に合った服装をしていますか？

登校時、雨でズボンや靴下が濡れて保健室に駆け込んでくる人がいます。濡れた靴下や下着のままで過ごすのは気持ちが悪いだけでなく、体が冷えてしまい体調不良にもつながります。その日の天候に合わせて濡れないような工夫をしたり、濡れてしまった場合に備えて着替えを準備したりするようにしましょう。

さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



からだ 体にほどよく
フィットするものにし、
あせ 汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



ふく あいだ 服の間に
くわき そと 空気の層をつくと、
からだ 体熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーや
手ぶくろ、レッグウォーマーなどで
しっかりガードします。



防寒具を
活用しよう

生徒の皆さん・おうちの皆様へ



① 部活動や学習会に行く前の健康観察を確実に。

- 朝の段階で37.5℃以上熱がある場合は大事をとって休養させてください。
- 発熱、悪寒、関節痛、せきや鼻水などの呼吸器症状、腹痛や吐き気・おう吐、下痢などの症状がある場合は医療機関に受診をしてください。（受診時には、マスクを着用すること）

② 冬休みもしっかり予防をしましょう。うがい・手洗い、咳エチケット(マスクの使用)

うがいや石けんでの手洗いの励行、帰宅後と週末の外出を控えて人混みを避けるなど感染の予防に努めてください。咳がでる人は、マスクを着用しましょう。



冬休みは
受診・治療の
チャンスです。



休み中に
気になるところ、
みてもらう。

③ 冬休みがチャンスです。治療を始めましょう。

健康診断の結果、精密検査や治療が必要なお子さんで、**未受診の方は、冬休みを利用して受診をしていただきたい**と思います。

受診後はお手数でもその結果を学級担任にお知らせください。

※コロナ禍でも健診や持病の治療、お子さまの予防接種などの健康管理は重要です。

※医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。