

# ほけんだより



2025年1月14日

竹富小中学校

保健室

※お家の人と一緒によみましょう!



あたらしい年がスタートしました。今年も竹富っ子が「こころ」も「からだ」も健康で、のびのび大きく成長していくことを願っています。(\*^▽^\*)

ほけんもくひょう  
保健目標

よぼう  
かぜを予防しよう!



## インフルエンザに注意!

かぜやインフルエンザなど「感染症」にかかる子が増えてきました。竹富小中学校でも今日(1/14)現在4人の感染報告があります。

おうちの方へ!

お願い



### ① 生活リズムを整えましょう。

※十分な睡眠をお願いします。睡眠不足は体調を崩してしまう最大原因です。  
「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化をお願いします。

### ② 手洗い・うがいをこまめにさせてください。(特に外から帰ってきたとき)



### ③ 適切なマスクの着用(咳エチケット)をお願いします。

※外出する際はマスク着用推奨



### ④ 朝、学校に行く前・帰宅後の検温、健康チェックをお願いします。

熱 頭痛 腹痛 下痢 倦怠感 関節痛 咽頭痛 咳 鼻水

※発熱等の風邪症状があるとき、普段と体調が少しでも異なる場合は無理をさせず、自宅で休養をお願いします。休み明けは検温、体調確認をお願いします。

### ⑤ お休みするときは、必ず学校に連絡してください。よろしくお願いします。

ニュースや新聞報道にもあるように、現在、インフルエンザの感染拡大が危惧されています。学校では、これまで通り感染症予防対策に取り組みながら、学習活動を進めていきたいと思っております。手洗いの習慣(手指消毒)・適切なマスクの着用・体調管理を行う等、感染症予防対策へのご協力をよろしくお願いいたします。