



ほけん 保健だより

はるやす 春休み号



～はや・早起き・朝ごはん～ おおさわしょうがっこう ほけんしつ
大沢小学校 保健室

学年の変わり目にある春休みは、学年の「終わり」であり「始まり」でもあるお休みです。
4月からの新しい出発に向けて、体の調子も整えておいてくださいね。

春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが、健康で楽しい生活を送るためのポイントです。けがにも気を付けながら、1日1日を大切に過ごしてください。

はるやす
春休み中に

チェック



くつのおきさ

服のおきさ

歯ブラシの毛先



けんおん
検温カード

たいちょうかんり 体調管理のため、春休み中も毎日記入をお願いします。

3月30日の離任式…3月の検温カード（確認します）

4月8日の始業式…4月の検温カード（確認します）



はるやすみちゅう ただ ほうほう てあら ころ
春休み中も正しい方法での手洗いを心がけましょう



さっと洗っただけでは、爪の裏や手のしわ、指紋の間にいたウイルスが水分で浮き出て、手のひらにウイルスが広がってしまいます。



30秒かけて、水と石けんで指先・爪の間・指の間・手首もしっかり洗いましょう。

てあら
手洗いの5つのタイミング

とと かえ
外から帰ったとき



ごはんを
食べる前と後



あと
トイレの後



とと もの
外にある物をさわったとき



はなみず
鼻水をかんだとき、せきやくしゃみをしたとき





新型コロナウイルス感染症対策について

詳しくは、3月24日配付の「春休み中の健康管理と学校への連絡について」を御覧ください。

新型コロナウイルスの症状の出方は、個人差があります。

かぜ症状（発熱・のどの痛み・頭痛・倦怠感など）がある場合は、かかりつけ医もしくは、市や県の窓口にご相談してください。

★お子さんや御家族がPCR検査を受ける場合は、学校へ御連絡をお願いいたします。陽性が分かった場合もお願いいたします。

○太沢小 26-0219

○学校の緊急携帯

080-9099-2243

相談窓口



日光市健康福祉部新型コロナウイルス対策センター
(21-5154・25-7957)

栃木県受診・ワクチン相談センター
(0570-052-092)

LINE公式アカウント



「栃木県-新型コロナ対策パーソナルサポート」

- ・年齢や居住地など、登録された利用者の一人ひとりに合わせた情報発信が行われます。
- ・「栃木県-新型コロナ対策パーソナルサポート」を友達登録すると御利用できます。



とちぎ子ども救急電話相談の御案内

夜間や日曜・祝日等、お子さんが急な病気やけがで心配なときに相談できます。

○相談時間 月曜日～土曜日 午後6時～翌朝8時
日曜日・祝日 24時間（午前8時～翌朝8時）

○電話番号 局番なしの#8000

携帯電話やプッシュ回線以外の場合は、028-600-0099で御利用いただけます。

○相談内容 お子さんの急な病気やけがに関する相談
（慢性疾患や育児相談には応じられませんので御注意ください）

○御利用上の注意

- ・緊急、重症の場合は迷わず119番を御利用ください。
- ・この事業はあくまで電話によるアドバイスを行うものであり、診断等の医療行為は行いません。



参考：栃木県ホームページ（R4.3.22 現在）