

ほけんだより

令和5(2023)年6月

浦郷小学校 保健室

梅雨のような雨や曇りの天気が続くようになりました。外にいと肌寒く

感じたり、中にいとむし暑く感じたりと体温調節も難しい季節です。朝、そ

の日の天気予報を見ながら、半そでを着るか、もう一枚上着を着ていくか、

自分にあつた服装を考えてみてください。教室に一枚、いつでも羽織ること

ができる薄手の上着があると、冷房をつけたときなどにも安心です。

むし暑かったり、息苦しさを感じたりするときは、無理をせずマスクを外しま

しょう。その際は、お友達との距離を取りながら、車道に出ないように安全に

気をつけながら歩いてください。

梅雨の生活

こんなことに気をつけて快適に

調節しやすい服装で

暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いです

晴れ間を大切に

窓を開けて風を通そう。
外に出て体を動かすと心も体もスッキリ



体を清潔に

ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れずに

雨の日はケガに注意

カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気をつけて!



*** インフルエンザが流行しはじめています ***

約3年ぶりにインフルエンザが報告されるようになりました。どの学年でも少しずつ流行のきざしがみえはじめています。土日のおでかけや習い事などで疲れている様子があるときは、無理をせず、1日おうちで休んで様子を見てから登校をお願いします。

また、高熱が出たり、咳が出ていたりする場合は、かかりつけの医療機関へ受診していただくようにお願いします。

教室の欠席状況によっては、マスクの着用をお願いする場合があります。

ランドセルなどに予備用のマスクをご用意ください。よろしくをお願いします。

インフルエンザと診断されたときは

★電話やマチコミメールで、下記の内容をお知らせ下さい。

- ①インフルエンザ(A)または(B)
- ②出席停止の期間(○日～△日まで欠席予定)
- ③お子さんの現在の体のぐあいについて

咳などの症状が続く場合は、出席停止期間が延長することもあります。出席停止期間が過ぎても症状がみられる場合は、かかりつけの医療機関へご相談ください。

インフルエンザなどの感染症の場合は欠席になりません。

