

保護者の皆様

京都市立上高野小学校
校長 吉岡 正重

臨時休業期間中の健康管理について

平素より、本校の教育活動に御理解と御協力をいただき、ありがとうございます。

さて、京都市立学校・幼稚園では、政府による緊急事態宣言並びに京都府知事による休止要請が延長されたことを受け、5月31日（日）まで臨時休業期間を延長することをお知らせしたところです。

各家庭におかれては、お子様をはじめ、御家族の体調・健康管理の徹底、保健衛生意識の向上と実践に引き続き取り組んでいただきますようお願いいたします。また、臨時休業中並びに学校再開後に、子どもたちが健康で元気に学校生活を送れるよう、睡眠や食事等、基本的な生活習慣の維持についても御協力をお願いいたします。

記

1 健康状態の把握

- ① 引き続き、毎日朝晩、お子様の体温を測定し、発熱や咳などの風邪の症状はないか等、健康観察を行い、その結果を添付の「健康観察票」に御記入ください。本票は必要に応じて学校に提出していただく場合がありますので、大切に保管してください。

また、保護者の皆様も、お子様と一緒に毎日の健康観察にお取り組みいただき、御家族で保健衛生の取組を進めていただくことをお願いいたします。

- ※ お子様が「特例預かりや」「学習相談」等の機会に、登校される際は、必ず「健康観察票」を持参させてください。

登校前の健康観察で発熱等の風邪症状がみられた場合は、学校に連絡のうえ、登感染拡大防止のため、必ず、登校を控えて自宅で休養させてください。

- ※ 「健康観察票」はすでにお配りしているものをご活用ください。

- ② 発熱等の風邪の症状があり、受診をされる場合は、事前に医療機関に電話等で相談してください。（相談の結果、通院される場合は、マスクの着用等、咳エチケットの徹底をお願いします。）

- ③ 少なくとも以下のいずれかに該当する場合は、すぐに帰国者・接触者相談センター（電話 222-3421、土・日・祝日を含む24時間対応）に御相談いただくとともに、学校へもお知らせください。（センターへの相談の目安が変更されています。）

- 息苦しさ（呼吸困難）や強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある。
 - 基礎疾患があるなど重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある。
 - 上記以外の方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続いている。
- （症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。）

- ④ 以下の場合、すみやかに学校へ連絡してください。

- お子様が、検査などにより新型コロナウイルス感染症と診断された
- お子様に感染の疑い（疑似症）があり、検査を受けるよう医師等から言われた
- 御家族などが感染され、お子様や同居されている御家族が濃厚接触者として検査や経過観察が必要であると医師等から言われた

2 基本的な生活習慣の維持

休業期間が長くなると生活のリズムも乱れがちになります。早寝・早起きや栄養バランスのとれた食事等、学校再開に向けて基本的な生活習慣を整え、健康に家庭生活が送れるよう、御家庭でもお取組をお願いいたします。

3 感染症対策の徹底

緊急事態宣言が継続されている趣旨を踏まえ、御家庭においては、引き続き以下の基本的な感染症対策の更なる徹底に努めてください。

★ 3密（換気の悪い密閉空間、人が密集している場所、密接しての会話等）が同時に重なる場所を徹底して避けましょう。

★ 必要な用事以外の不要不急の外出はやめましょう。

★ こまめな手洗い、咳エチケットを忘れずに実践しましょう。また、御家庭でも定期的な換気や消毒を行ってください。

<専門家会議「新しい生活様式」実践例>（抜粋）

※ 厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

【感染防止の3つの基本】

（1）身体的距離の確保

（2）マスクの着用

（3）手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
 - 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

【移動に関する感染対策】

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

【日常生活を営む上での基本的な生活様式】

- まめに手洗い、手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

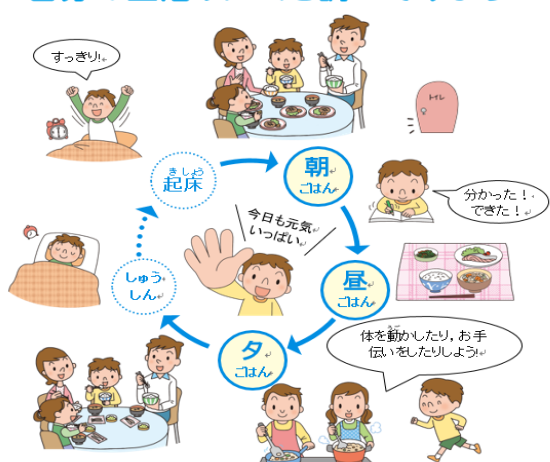
(参考資料)「基本的な生活習慣」指導啓発資料データ等

以下のホームページ等から、参考資料データのダウンロードが可能です。

- 「京(みやこ)和(なごみ)だより」(京都市教育委員会) … 京都市学校給食レシピを紹介
<https://www.city.kyoto.lg.jp/kyoiku/page/0000172765.html>
- 「健食ニュース」(京都市教育委員会) … 中学生の「食」と「健康」に関する情報
<https://www.city.kyoto.lg.jp/kyoiku/page/0000204488.html>
- 「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm
- 「子どもの食育」(農林水産省)
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/
- 「めざましごはん」(農林水産省)
<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas/about/>
- 「早寝早起き朝ごはん」(早寝早起き朝ごはん全国協議会)
<http://www.hayasakigohan.jp/>

【生活リズムや栄養バランスについての紹介】(「たのしい食事つながる食育(文部科学省)」より)

自分の生活リズムを調べてみよう



朝ごはんはなぜ大切なのでしょう

夜、ねむっているときも、わたしたちの心臓はずっと動いて、こきゅうも行われています。そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんは、ねむっていたのうや体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。



朝ごはんをしっかりと食べるためには



早起きして、ゆとりをもつ。



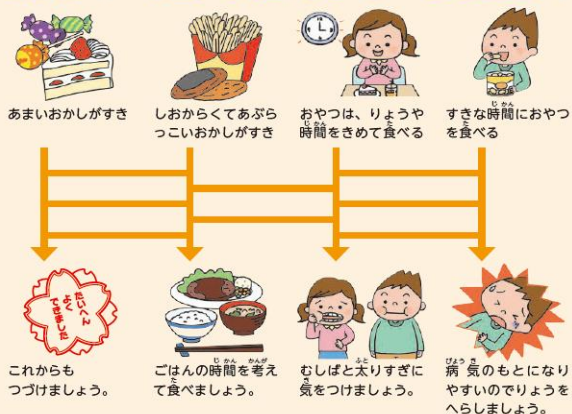
夕ごはんを夜おそくに食べない。



ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしたりしない。

家の人とやってみよう!

おやつのおみだくじゲームだよ!

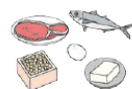


元気な体に必要な食事

元気にすごすためには、毎日の生活の中で、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・すいみんが必要です。

とっているかな? 大切な栄養素

たんぱくしつを多くふくむ



体をつくるものになる

カルシウムを多くふくむ



ほねや歯をつくるものになる



体の調子を整えるものになる

栄養のバランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。下のイラストのように、みなさんの体は今、体の成長に必要なほねがつくれる大切な時期です。ほねをつくるものになるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかりとすることはとても大切です。