



あけましておめでとうございます。今年も、生活リズムを整えて、食事や運動、睡眠のバランスを大切にしましょう。

保護者の皆様のご協力をお願いします。

◆◆◆ 感染症対策 ◆◆◆

体調不良者の対応

受診された場合は、すぐに診断結果を学校までお知らせください。

昨年の12月末は、長崎県内でインフルエンザや咽頭結膜熱（プール熱）、感染性胃腸炎が多く発生しました。（本校でも学部閉鎖、学年閉鎖を行いました）体調不良や発熱などがある場合は、登校を控え、ご家庭で経過観察や早めの受診をお勧めします。

ご協力をお願いします。

★体調不良や発熱がある場合は、お迎えをお願いします。

★緊急連絡先が保護者の携帯番号のみの場合、差し支えがなければ職場など、連絡を取りやすい連絡先を担任までお知らせください。

★学校の電話番号を携帯電話などに登録をお願いします。

①0957-55-5157（高） ②0957-55-3006（小・中）

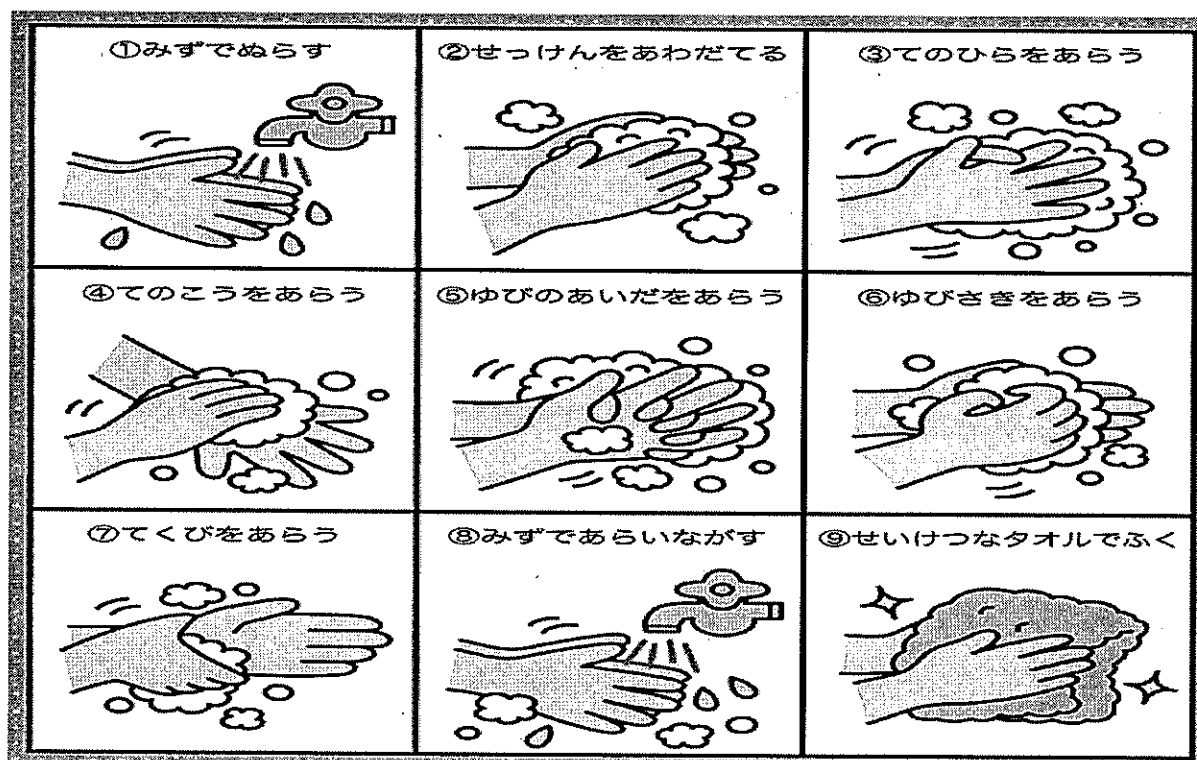
※寄宿舍生の保護者は、寄宿舍の電話番号の登録をお願いします。

（寄宿舍：0957-55-5023）

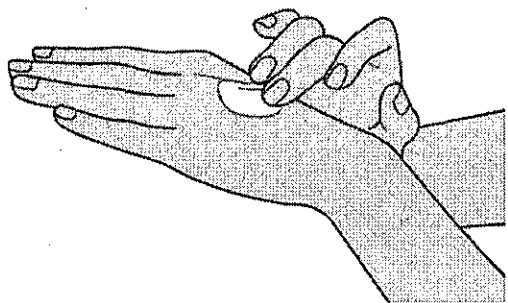


感染症や緊急時の対応については、学校からのメールやお知らせをご確認ください。

手洗いの手順



手荒れ予防



手洗いや手指消毒の頻度が増えると、手指がカサカサになったり、ひび・あかぎれがでたり、手荒れをしやすくなります。

手荒れの原因の一つに、肌のうるおいが奪われてバリア機能が低下することが考えられます。手荒れが起こるに前にハンドケアすることで手指を手荒れから守りましょう。

★手荒れの予防ポイント

- 手を洗った後に水分をしっかり拭き取る。
- 手荒れ部位や指の関節などにひび割れで出血している子供たちがいます。ご家庭で、お子様の手の状態を確認してください。
- 手荒れがひどいときは、早めに皮膚科を受診してください。

冬の衣服の調節

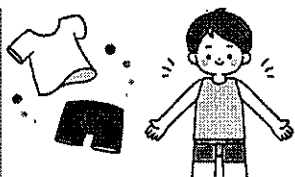
寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子供たちの中には、体温調節が苦手な子供や汗をかきやすい子供、かきにくい子供など、衣服の調整が難しい子供たちがいます。

下の『冬の衣服の調整ポイント』を見て、お子様に合った衣服の調整や学校へ預ける衣服の枚数など、参考にしてください。

ポイント 1

下着を着る

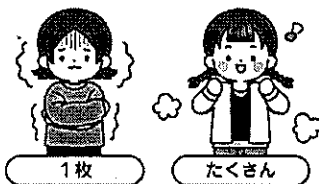
汗を吸って
肌の清潔を
守ってくれる



ポイント 2

薄い物を重ねる

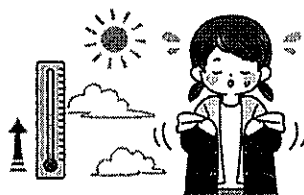
空気の層ができて
厚手のものを1枚
着るより暖かい



ポイント 3

脱いだり着たりできる物を着る

朝と昼の
気温差にも
対応 OK



★受診のお願い

1学期に、健康診断の結果についてお知らせをしています。
必要に応じて、受診をお願いしていますが、進んでいますでしょうか。
受診がまだの方は、今年度中に受診をお願いします。

