

雪がふる日もあり、本格的な冬になりましたね。健康観察や保健室での児童のみなさんの様子を見てみると、今月も咳・のどの痛み・鼻水などのかぜ症状がある人が多いと感じます。教室でも加湿器は使っていますが、空気が乾燥しすぎないように換気をしたり、マスクをして乾燥からのどを守ったりして冬休みも元気にすごしてくださいね！

今学期も「健康のきろく」を返します。中を確認して、おうちの人の判子をもらって、1月8日(金)に担任の先生に提出しましょう。

新型コロナウイルス感染症対策



冬休みも気をつけましょう!!

年末も近づき、おうちの人とおでかけする人もいかもしれませんね。外から帰ってきたら、まずは手洗いが大切です。以前伝えた内容ですが、「手洗いのタイミング」について、もう一度確認して、冬休みも行いましょう！

手洗いの6つのタイミング

- ① 外から帰ってきたとき
- ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③ 昼食の前と後
- ④ そうじの後
- ⑤ トイレの後
- ⑥ みんなが使うもの（たとえば、遊具など）をさわった後



「免疫」ってなんだろう？

「免疫」とは、外からやってきた細菌やウイルスをやっつけるなどして体を守るしくみのことです。だれの体にもあるしくみです。免疫がうまく働くには、日々の生活習慣が大きくかかわっています。

免疫が働きにくくなる

- △食べものの好ききらいがある
- △ストレスがたまっている
- △睡眠不足でつかれがたまっている



免疫の働きが高まる

- ◎好ききらいせずバランスよく食べる
- ◎運動などをしてストレスをはっさんする
- ◎早くねるようにし、体を休ませる

きそく正しい生活は、元気にすごすためにとてもたいせつです。



ふゆやす
冬休みも
健康にすごしましょう！

「げんきもりもりひょう」について



冬休みも「げんきもりもりひょう」を使い、みなさんに元気にすごしてほしいと思います。
夏休みのやり方と同じところもありますが、かわっているところもあるので、説明を読み、毎日チェックしてくださいね。

	12/26(土)	27日(日)	6日(水)	7日(木)	ごうけい
③ 1 あさ ____ じまでに起きた？	☆	☆	☆	☆	
2 あさごはんはたべた？ (おかずもたべた)	☆	☆	☆	☆	
3 はみがきをした？ (あさ・ねるまえ)	☆	☆	☆	☆	
① 4 よる ____ じまでにねた？	☆	☆	☆	☆	
5 テレビ・ビデオをみるじかん： 1にち ____ じかんまで	☆	☆	☆	☆	
6 ゲームなどをつかうじかん： 1にち ____ じかんまで	☆	☆	☆	☆	
④ きょうのせいかわり☆いくつ？					

- <げんきもりもりひょうのやりかた>
- ① おきるじかん、ねるじかん、テレビ・ゲームをつかうじかんをきめましょう。
(おうちの人とはなしあってきめましょう。)
 - ② もくひょうがたっせいできたら、☆に色をぬりましょう。
 - ③ 1日のおわりに、☆のごうけいをかきましょう。
 - ④ 1/7に、それぞれ1~6のもくひょうの☆のごうけいをかきましょう。
 - ⑤ 1/7に、ふゆやすみをげんきに生かすできたか、じぶんのかんそうとおうちの人からメッセージをもらいましょう。
- *1/8に、たんじんの先生に*いしゅつ*しましょう。

けんこうかんさつについてのおねがい

今年度は、感染症対策で冬休みも「けんこうかんさつ」をすることになりました。
学校にくるときに、毎朝熱をはかり、せきやのどの痛みなどがいないかチェックしていると思います。
冬休みも、毎朝熱をはかり、けんこうじょうたいをチェックしてください。そのときは、おうちの人に記入してもらいましょう。「けんこうかんさつ」は「げんきもりもりひょう」の下にあります。

	12/26(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)
1 あさのたいおん	°C	°C	°C	°C
2 せきは出ますか？	出る 出ない	出る 出ない	出る 出ない	出る 出ない
3 のどのいたみはありますか？	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない
4 はなみずは出ますか？	出る 出ない	出る 出ない	出る 出ない	出る 出ない
5 いきぐるしきはありますか？	ある ない	ある ない	ある ない	ある ない
6 そのほかに、 ちょうしがわるいところがあったらかきましょう。				

<おうちのかたへ>
いつもお子様の健康状態をチェックし、学校に送り出していただきありがとうございます。
毎朝の検温に加え、該当の症状の「出る・出ない」または「ある・ない」に○をつけてください。
冬休みも健康管理にご協力いただきますよう
よろしくお願ひします。

