

ほけんだより

令和2年12月24日
調布市立第二小学校
保健室



いつもとちがう冬休み



いつもの年より長^{なが}かった2学期^{がっき}が終わり^おます。このところ、新^{しん}型^{がた}コ^こロ^ろナ^な感^{かん}染^{せん}者^{しゃ}の報^{ほう}告^{こく}数^{すう}が増^ふえてきたので、冬^{ふゆ}休^{やす}みも、いつもとは違^{ちが}う過^すごし方^{かた}になりそう^{かた}ですね。この一^{ねん}年^{ねん}いつもの年^{とし}と違^{ちが}うことだらけ^{かた}ですが、大^おきなけ^かがにも病^び気^{ょう}にも気^きをつけながら、冬^{ふゆ}休^{やす}みをす^すごして^{かた}ください^{かた}ね。元^{げん}気^きに3^{がっき}学期^{むか}を迎^{むか}えて、始^し業^{ぎょう}式^{しき}にみ^みん^なの顔^{かお}を見^みたい^{かお}という思^{おも}い^{おな}は同^{おな}じ^{おな}です。い^いい冬^{ふゆ}休^{やす}みになり^{かた}ますよ^{かた}うに。

冬休み^{ふゆやすみ}に^お願^{ねが}い^いした^いこと

健康^{けんこう}観^{かん}察^{さつ}につ^いて

1. 健康^{けんこう}観^{かん}察^{さつ}は毎^{まい}日^{にち}続^つけて^くだ^さい

少^{すこ}し^{なが}長^{やす}い休^{ねん}み^{まつ}になり^{ねん}、年^{ねん}末^{まつ}年^{ねん}始^しもあ^あり^りま^ます^すが、か^から^らだ^だの調^{てい}子^じがよ^よい^いかど^どう^うか、自^じ分^{ぶん}でもわ^わか^かるよ^ように^にし^して^てお^おけ^けると^とい^いい^いです^すね。休^{やす}み^{ちゅう}中^{ちゅう}は、毎^{まい}日^{にち}学^{がく}校^{こう}に出^だすこ^こと^とが^がな^なく^くな^なり^りま^ます^すが、朝^{あさ}起^おき^きた^た時^{とき}の体^{たい}温^{おん}や^やか^から^らだ^だの調^{てい}子^じは^は確^{かく}認^{にん}す^するよ^ように^にし^しま^まし^しよ^うう。



2. 12^{がつ}月^{ぶん}の健康^{けんこう}観^{かん}察^{さつ}表^{ひょう}は1^{がつ}月^{ぶん}に持^もっ^てき^てく^ださ^い

3^{がっき}学期^{しぎょうしき}の始^し業^{ぎょう}式^{しき}に、1^{けんこう}月^{かんさつひょう}の健康^{いっしょ}観^{がつぶん}察^だ表^だと一^{いっ}緒^{しょ}に12^{がつ}月^{ぶん}分^{ぶん}も出^だし^てく^ださ^い。



生活^{せいかつ}リ^りズ^ずムにつ^いて

お^おう^うち^ちで^で過^すご^ごす^す時^じ間^{かん}が^が多^{おほ}く^くな^なる^るこ^こと^と思^{おも}い^いま^ます。

か^から^らだ^だを^を動^{どう}か^かす^すこ^こと^と（お^お散^{さん}歩^ぽや^やな^なわ^わと^とび^びな^など）^{てつ}や、お^お手^て伝^{でん}い^いを^を取^とり^り入^いれ^れま^まし^しよ^うう。ゲ^げー^えム^むは^は時^じ間^{かん}を^を決^きめ^めて^て約^{やく}束^{そく}を^を守^{まも}る^る、起^おき^きる^る時^じ間^{かん}や^や寝^ねる^る時^じ間^{かん}が^が遅^{おそ}く^くな^なら^らない^いよ^よう^うに^にす^する^るこ^こと^とも^も大^{だい}切^{せつ}です^す。か^から^らだ^だの^{てい}抵^{たい}抗^{こう}力^{りき}が^が落^おち^ちない^いよ^よう^うに^に工^く夫^{ふう}し^して^てみ^みて^てく^くだ^ださ^さい^いね。

