



令和2年12月1日 調布市立第三小学校 保健室

### 感染症対策、がんばりましたね

今年(ことし)はどんな一年(ひとねん)でしたか？新型コロナウイルスの影響(えいぎょう)で変わってしまったこと、がまし(かん)しないといけ(い)ないこともたくさんあ(おも)ったと思(おも)います。手(て)あらい、マスクの着(き)用(よう)、ソシ(そ)シャルディスタンスをとること、三密(さんみつ)をさけるなど感(かん)染(せん)症(しょう)対(たい)策(さく)をよくが(がんば)りました。

もうすぐ冬休(ふゆやす)み。なが(なが)った2学期(がく)のつ(つ)かれをし(し)っかりと(と)り、3学期(がく)も元(げん)気(き)よ(よ)くスタート(スタート)が(が)きれるよ(よ)う、体(たい)調(じょう)をと(と)との(と)えて、す(す)ご(ご)して(して)くだ(くだ)さい。

### 12月のほけん目標

#### 寒(さむ)さにま(ま)け(け)ず 外(そと)で 元(げん)気(き)に(に)遊(あそ)ぼう

寒(さむ)さにま(ま)け(け)ず外(そと)で元(げん)気(き)に(に)遊(あそ)ぶ(ぶ)ことは、免(めん)疫(えき)力(りき)ア(ア)ップ(アップ)に(に)つ(つ)な(な)が(が)り(り)ま(ま)す。お(お)う(う)ち(ち)の(の)手(て)っ(っ)だ(だ)い(だい)

で(で)か(か)ら(ら)だ(だ)を(を)う(う)ご(ご)か(か)す(す)こ(こ)も(も)お(お)ス(ス)メ(メ)で(で)す。



### 免疫力って？

か(か)ら(ら)だ(だ)に(に)入(い)った(った)ウ(ウ)ィル(る)ス(す)や(や)細(さい)菌(きん)な(な)ど(ど)を(を)追(お)い(い)出(だ)して(して)、か(か)ら(ら)だ(だ)を(を)守(まも)ろ(ろ)う(う)と(と)す(す)力(りき)で(で)す。

### 冬休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

● 使う時間をきめる



● おうちの人とそうだん



● 目に近づけすぎない



● 明るいところで使う



今年(ことし)は例年(れいねん)以上(いじょう)に視(し)力(りき)が(が)さ(さ)が(が)って(って)い(い)る(る)人(ひと)が(が)多(おほ)い(い)た(た)ため(ため)、各(かく)ク(ク)ラ(ラ)ス(す)で(で)保(ほ)健(けん)指(し)導(どう)を(を)し(し)ま(ま)し(し)た(た)。その(その)中(なか)で(で)お(お)話(わ)し(し)た(た)メ(メ)デ(デ)ィ(ィ)ア(ア)機(き)器(き)の(の)使(つか)い(い)方(かた)について(について)お(お)さ(さ)らい(らい)です。

- 「使う時間」は1日2時間まで、その中でゲームに使う時間は30分まで。
- 目はスマートフォン、タブレットから30センチくらいはなす。
- 外遊びをする(太陽の光をあびましょう)

また、SNSの使い方について、トラブルが起きています。ルールについておうちの人と確認をし、またもし困ったことが起きたときには、すぐにそうだんをしましょう。誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるか考えてから送信する、知らない人と会ったり、自撮り画像を送ったりしないなど使い方のルールをもういちど確認しましょう。

#### 保護者の方へ

- 感染症対策につきまして、以下の点につきまして再度ご確認・ご協力をお願いします。
  - ・ 朝の健康観察・検温を行い、健康観察表にその結果を記入の上登校させてください。
  - ・ ハンカチ忘れが目立ちます。手洗い後に手を拭く清潔なハンカチやミニタオルを毎日持たせてください。
  - ・ 感染症対策として、蛇口から直接飲み水しないよう指導しています。水分補給用の水筒を持たせてください(暑い時期ほどの量は必要ないので、お子さんと「適量」をご相談ください)。
- 12月からの健康観察表に持ち物欄を追加しました。手を拭くものと水筒の持参の確認をお願いします。

感染症対策は、ご家庭との連携が不可欠です。

ご協力をよろしくお願いいたします。

