



令和4年11月30日  
 調布市立滝坂小学校  
 校長 小林美也子  
 養護教諭 安永晶子

早いものでもうすぐ1年が終わります。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。

滝坂小の2学期はいろいろな行事があり、感染症対策をしながらも一生懸命頑張っているみなさんからたくさんの感動をもらいました。2学期も残り少なくなりましたが元気に過ごしていきましょう！

冬休みになると楽しいイベントがたくさんありますが、規則正しい生活を続けるなど、体調管理には十分気を付けて過ごしてください。



まだまだ気は抜けません！新型コロナウイルス・インフルエンザに負けないように！！

ウイルスはこんな子たちをねらっている！



好きなものばかり  
 食べている子



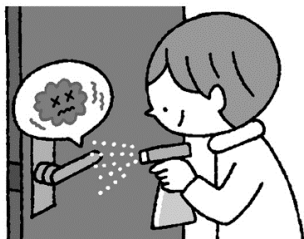
運動しない子



夜ふかしする子

## 覚えて防ごう 感染症予防の3原則

### ① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

### ② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

### ③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

早寝・早起きして、自分ができる感染症対策を続けましょう。

☆冬休みも忘れずに Google フォームでの健康観察をよろしくお願いします☆

\*右のQRコードから読み込むことができます。



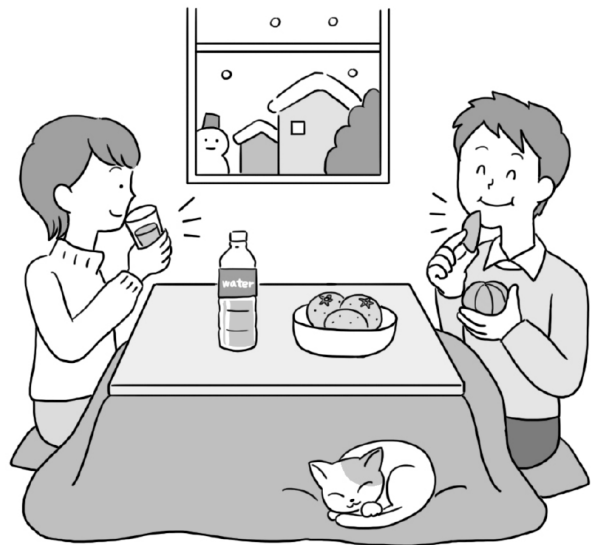
# カラカラだから…大事です、冬の水分補給



本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしないでいい…そんなイメージをもっていませんか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主な要注意ポイントです。対策をお忘れなく。



## 冬休みの過ごし方

ふり返って  
みよう  
この1年



大きなけがや病気をせず、心も体も健康だったかな？

危険な誘いは  
きっぱりと  
断ろう！



ゆうわくに  
負けないで

やすみ中も  
規則正しい  
生活をキープ



早寝早起き  
朝ごはんが基本です！

一日の利用時間を  
決めてそれを  
守ろう！



すまほ(スマホ)の  
やりすぎに注意

みつを避け  
引き続き  
感染対策を



手洗い、換気、  
人との距離が  
とれないときは  
マスク着用！