

ほけんだより

あした ふうやす はじ やす ちゅう よ うんどうふそく
明日から冬休みが始まります。休み中は夜ふかしや運動不足になってしまいがちです。
せいかつ ふきそく たいちょう
生活が不規則になると体調をくずしやすくなります。メリハリのある生活をして充実した
ふうやす す
冬休みを過ごしてください。

#冬休みだよ♪

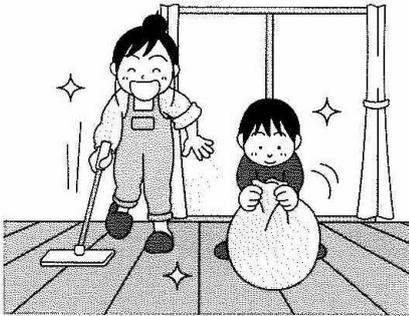
がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



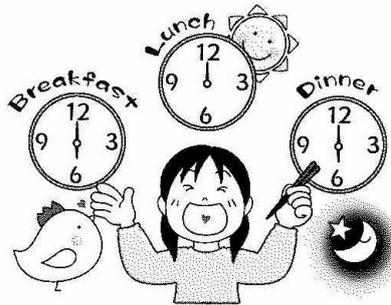
カラダを動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



冬のケガ・事故に気をつけま

低温やけど



使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

転倒



寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。

交通事故



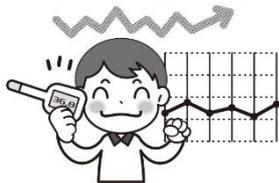
日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

年末年始の感染対策について

行動制限のない年末年始を迎えますが、今冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されており、油断できない状況です。本校でも今月インフルエンザ A 型の感染報告がありました。年末年始は家族で過ごす時間や外出する機会も増えるかと思えます。ご家庭での対応について、以下を参考に感染対策をお願いいたします。

健康観察

冬休み中も検温・健康観察を続けてください。少しでも体調が悪い場合は、外出や人と会うことは見合わせましょう。



換気・加湿



1 時間に 1 回は空気を入れ替えましょう。湿度は 40～60% でウイルスの活動が弱まります。

密を避けて

初詣など人混みに出かける場合は、混雑する時間帯を避けるなど、密を防ぐ工夫をしましょう。



家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を可能なかぎり分ける



できるだけ限られた人がお世話をする



できるだけ全員がマスクをつける



こまめに石けんで手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する



体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する



ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる



参考：厚生労働省「新型コロナウイルスに関する Q&A (一般の方向け)」

ほけんぎょうじ 1月の保健行事

○計測(身長・体重)

1/11 (水)	6年・4年
1/12 (木)	5年・1年
1/13 (金)	2年
1/16 (月)	3年

- ・体育着で行います。
- ・計測の邪魔にならない髪型にしましょう。

