

ほけんだより

令和2年12月
一宮市立小信中島小学校
保健室

今年、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で、変わってしまったこと、がんばらないといけないこともたくさんあったと思います。みんな、マスク、アルコール消毒など、本当によがんばってくれました。もうすぐ冬休み。1年のつかれが出て、体調をくずしてしまわないように、生活リズムを整えてすごしてくださいね。

楽しい冬休みにするために

服装には気を付けて
下着を着て、重ね着するとあたたかいよ。



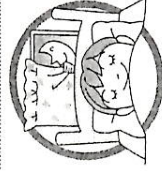
ゆっくりお風呂に入ろう
湯船にゆっくりつかって温まろう。湯ざめをしないようにね。



休みでも、しっかり1日3食
朝ねぼうせずに、朝ごはんを毎日食べよう。



すいみんは、たっぷりとろう
夜ふかししないで、しっかり体を休めよう。



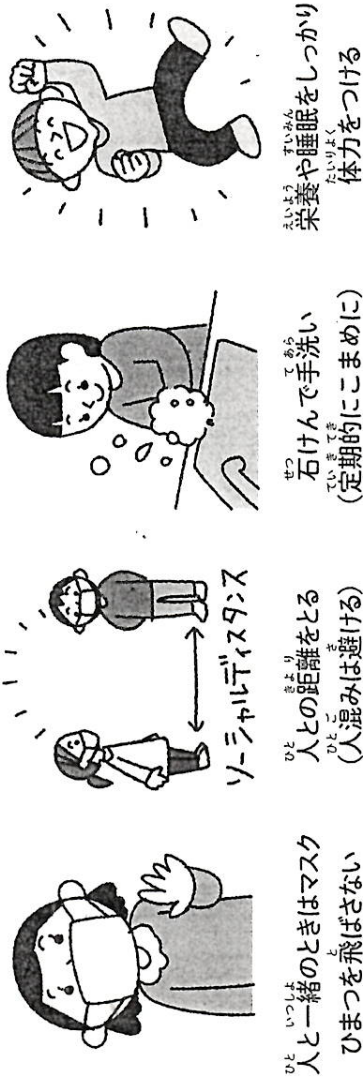
みんなのために、自分のために
冬休み中も、新型コロナウイルスに要注意！



元気な笑顔で、3学期に会いましょう！

新型コロナウイルスもインフルエンザも /

自分のできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒にいるときはマスク
ひまつを飛ばさない

ソーシャルディスタンス
人との距離をとる
(人混みは避ける)

石けんで手洗い
(定期的にこまめに)

栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

3つの「くび」をあたためよう！

これは、血管がひふの
近くをとおっていて、寒いと
きに体の熱がにげていきや
すいところ。ここをあ
ためると血のめぐりがよ
くなるだけでなく、冷えをお
えることができ、体があ
たまるのです。寒さからし
かりガードしましょう！



保護者の皆様へ

○今年度の定期健康診断が終了しました。終業式までにお子さんを通じて「定期健康診断の記録」と「発育の推移」の2枚を回収用封筒に入れてお渡しする予定です。

○12月に入り、2回目の視力検査を行っています。1.0の指標が見えない場合（B・C・D判定）には、眼科への受診のお勧めをお渡しします。1学期に引き続き、用紙をもらえる方もありますが、再度、専門医の先生に経過をみてもらってください。

○新型コロナウイルス感染症が再び急速な感染拡大の様子を見せています。一方、子どもたちが感染するケースの多くが、家庭内感染と言われています。年末を控え、「3密防止」「手洗い」の他にも、政府の新型コロナウイルス対策の分科会提言の「感染リスクが高まる5つの場面」を避けて、子どもたちの健康安全を守っていききたいと思っております。