

ほけんだより 12月

2021.12 五月田小学校 保健室

もうすぐ待ちに待った冬休みです。2学期は、運動発表会、遠足、宿泊学習、観劇など、様々な

行事がありました。みなさんとってもがんばっていたので、体も疲れを感じていると思います。2

週間ほどのお休みですが、しっかりと体を休めて、3学期元気な姿を見せてください。

冬休みは、クリスマス、お正月などイベントがたくさんあります。

楽しい冬休みになるといいですね。

生活リズムが乱れないように、お休みの日でも早ね早起きをして、朝ごはんを

しっかりと食べましょう。

保護者の方へ

児童の毎日の健康観察のご協力ありがとうございます。3学期も引

き続き行っていく予定ですので、よろしくお願いいたします。

健康診断の治療勧告をまだ提出されていないご家庭は、忙しい

中ですが冬休みのお時間のある時に、受診をお願いいたします。



インフルエンザの季節です!

新型コロナウイルスの感染だけでなく、インフルエンザウイルスも感染が広がる季節です。

引き続き、感染対策をしていきましょう。

インフルエンザにかかったら

登校
できません

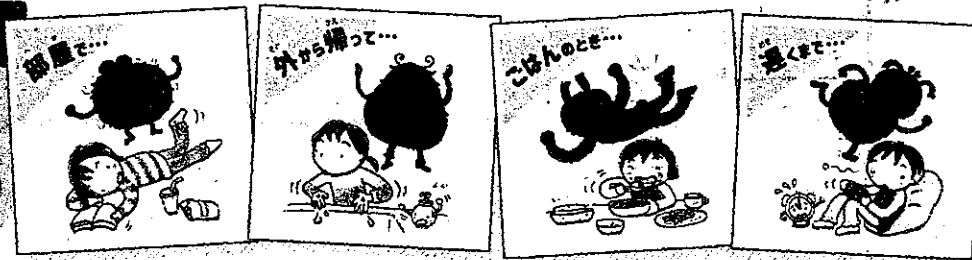
小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	😞	😞	😞	😞	😞	😞	🏫	
発症	😞	😞	😞	😞	😞	😞	🏫	
発症	😞	😞	😞	😞	😞	😞	🏫	🏫

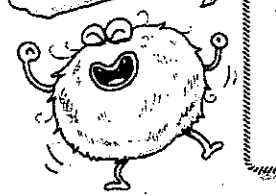
冬休み

こんな過ごし方をしている人は

モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん



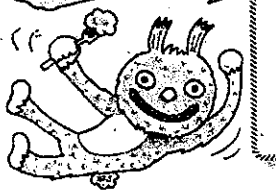
布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、「ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん



水で洗っただけで「ちゃんと洗えたよ」とさきやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまふよ。

冬のお出がけのポイント?

- 寒さ対策
- 下着を着る
 - 重ね着をする
 - 3つの首をあたためる

- 事故対策
- 明るい色の服を着る
 - なるべく早く帰宅する
 - おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな?

- 早起き
- お手洗い
- 部屋のそうじ
- ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに!)
- お風呂に入る
- 好き嫌いをなく食べる
- ひと口30回噛んで食べる
- 腹八分目にする
- テレビを見ない日を決める
- 散歩

