

ほけんだより 12月

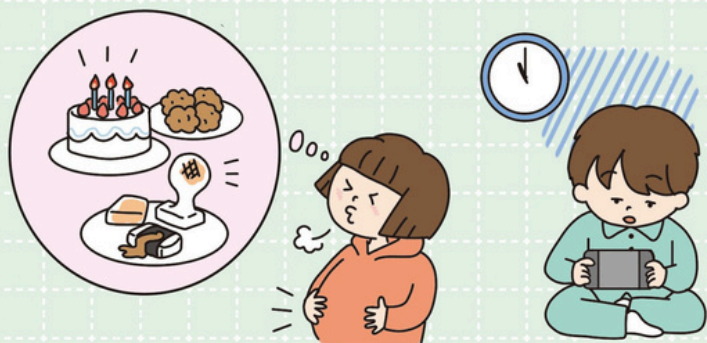
志村第五小学校
校長
養護教諭

冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。健康に気を付けて、元気に過ごしましょう。

冬休みに気を付けたいこと

- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



保護者の方へ～感染症予防について～

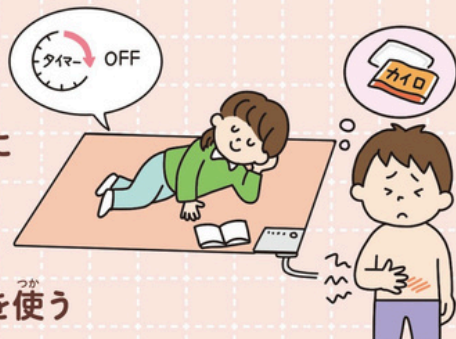
インフルエンザ、発熱、感染性胃腸炎で学校をお休みする児童が増えています。つきましては、感染拡大防止のため、以下のご協力をいただけるとありがたいです。

- ・インフルエンザ、感染性胃腸炎は出席停止です。出席届を病院で記入してもらい、担任に提出してください。
- ・感染症予防、給食当番時の衛生管理のため、マスクを着用する場合があります。ランドセルに予備のマスクを数枚入れておいてください。
- ・体調不良時には、無理に登校せず、ご家庭で様子をみたり、受診したりしていただけますようお願いいたします。
- ・学校を欠席したり、遅刻したりする場合は、必ず朝8:25までに学校に連絡を入れていただきますようお願いいたします。欠席連絡用google formは学校のホームページ上にあります。

低温やけどに気を付けて!

寒くなってくると、温かい暖房器具が恋しくなります。ぬくぬくして気持ちいいですね。でも、長時間、同じところばかり温めっていると、やけどと同じ状態になってしまう危険があります。暖房器具を使うときは、以下のことに気をつけましょう。

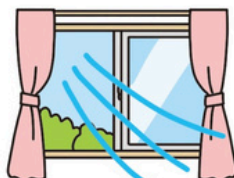
- カイロや湯たんぽは、体に直接当てない
- 長時間、同じところに当てたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



冬の感染症予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。(答えは1つとは限りません)

- ① こまめに手洗いをする
- ② 部屋の空気を入れかえる
- ③ 感染症が流行っているときは、マスクをつける



A1 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

- ① ハンカチか上着のそででお口をおおう
- ② そのまま、くしゃみをする
- ③ 友だちにハンカチを借りる



A2 ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。