



令和2年12月  
向山小学校 保健室

～明るく☆仲良く☆根気よく～  
おうちの人といっしょに読みましょう。

冬本番。校庭にたくさんの雪が積もり、寒さに負けず、校庭で雪遊びを楽しむ皆さんの姿を見ることができました。

さあ、もうすぐ冬休みです。「せっけんでの手洗い」「はやね、はやおき、あさごはんのきそく正しいせいかつ」を心がけて、ウイルスに負けない生活を続けてください。

### ☆ 健康記録表について

毎朝、お忙しい中、検温、健康観察に御協力いただき、ありがとうございます。  
冬休み中も毎日検温、健康観察をどうぞよろしく願いいたします。

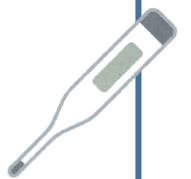
〈冬休み中の記録について〉

12月分・・・12月31日まで記入してください。

1月分・・・1月1日～6日まで記入してください。

12月、1月分を1月6日（水）に学校へ持ってきてください。

健康記録表は、毎月末に回収し、一定期間学校で保管しています。そのため、破いたり捨てたりしないよう、お願いいたします。

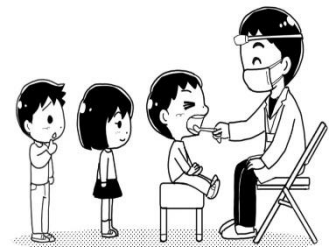


### ☆ 定期健康診断について

延期していた健康診断ですが、残るは2月に実施予定の5年生の脊柱側弯検査・運動器検診のみになりました。

検診に関わる書類の提出などに御協力いただきありがとうございました。

受診をお勧めするお知らせを受け取った人は、早めに病院でみてもらいましょう。



### あすれないで！ だいじな「手あらいのタイミング」

外からきょうしつに入るとき



はなをかんだあと  
せき・くしゃみをおさえたとき



きゅうしよくのまえ/あと



そうじがおわったあと



トイレに行ったあと



みんなであうものをさわったあと



せっかく手をあらったのに、服で手をふいたり、手をぶらぶらしたりしている人を見かけます。  
手がぬれていると、アルコール消毒の効果も落ちてしまいます。  
せいけつなハンカチを毎日持ってきてください。



## 続けましょう！インフルエンザ，コロナウイルス予防対策

### ① 石けんでの手洗いをする

ウイルスを体の中に入れないために，こまめに石けんでの手洗いをしましょう。

水が冷たく感じますが，外遊びの後，トイレの後，給食の前には特にしっかり手を洗いましょう。



### ② たくさん眠る

つかれを残したままだと免疫力（めんえきりょく病気と戦う力）が弱くなります。夜ふかしをせず，ゆっくり体を休めましょう。



### ③ 外で体を動かす

天気のよい日は，体を動かし，寒さに負けない体をつくりましょう。



## ☆メディアコントロールも続けましょう！

### ～ルールを守って楽しい冬休みを～

例年よりお家で過ごすことが多くなるかもしれない冬休みですが，ぜひ，テレビ，ゲーム，パソコン，スマホなどの時間には注意してください。

夜遅くまでゲームなどをする→脳も体も興奮こうふん→睡眠不足すいみんぷそく→イライラ，免疫力低下めんえきりょくていという悪循環あくじゅんかんにならないようにしましょう。

1月7日（木）は，ノーメディアデー

1月10日（日）～17日（日）は生活リズムチェックカード実施期間です。

〈お家の人とルールを決めて使ってください〉

