

ほけんだより

12月



～明日も来たくなる「楽校」を目指して～

冬休みも元気に過ごしてください

冬休みが始まります。クリスマスやお正月とイベントの多い楽しい冬休みです。お出かけをする人もいると思いますが、マスクの着用、手洗いなどの感染予防対策を忘れずに行いましょう。

また、早寝早起きの生活リズムで毎日を過ごし、ウイルスに対する抵抗力を高めていきましょう。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、

感染した人のくしゃみや

せきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中

に入ること。でもマスクをしている

人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手につく

ついて口から入ること。いろいろな

所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中

3時間

ボール紙の表面

24時間

プラスチック・

ステンレスの表面

48～72時間

そんなウイルスを

数10秒で消滅

させられる方法が

あります。

それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これで
ウイルスは
ほぼゼロに！



1年生中耳検査、5年生運動器検診の結果について

どちらの検査においても、所見があったお子さんについては、学校からお知らせをお渡ししています。できるだけ早めに医療機関を受診していただきますよう、お願いします。

学校からお知らせがないお子さんについては、「異常なし」です。

生活リズムをくずさずに過ごしましょう

・冬休みもメディアコントロール

メディアコントロールデー 1月5日(水)

0のつく日はチャレンジデー 12月30日(木)

1月10日(月)

お家の人と一緒に約束を決めて取り組みましょう！！

・早起きをしましょう！

人の体内時計は25時間なので、生活リズムは後ろにずれるようになっていきます。そのため、11時などに寝る習慣がつくと9時に寝るのは難しくなります。少し眠くても早起きをすることが大切です。



冬休み

こんな過ごし方をしている人は

モンスターたちのしわざかもね



ゴロゴロするもん



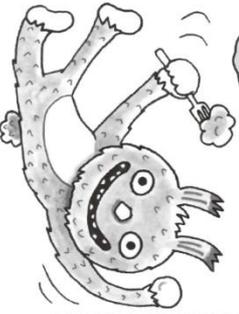
布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。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。

食べそぎちゃうもん



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。食べそぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

振り返りするもん



「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、カセをひきやすくなってしまうよ。

冬のお出かけのポイント



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何かな？

- 早起き
- お手伝い
- 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★