

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 | ボール紙の表面 | プラスチック・ステンレスの表面 |
| 3時間 | 24時間 | 48～72時間 |

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。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！！

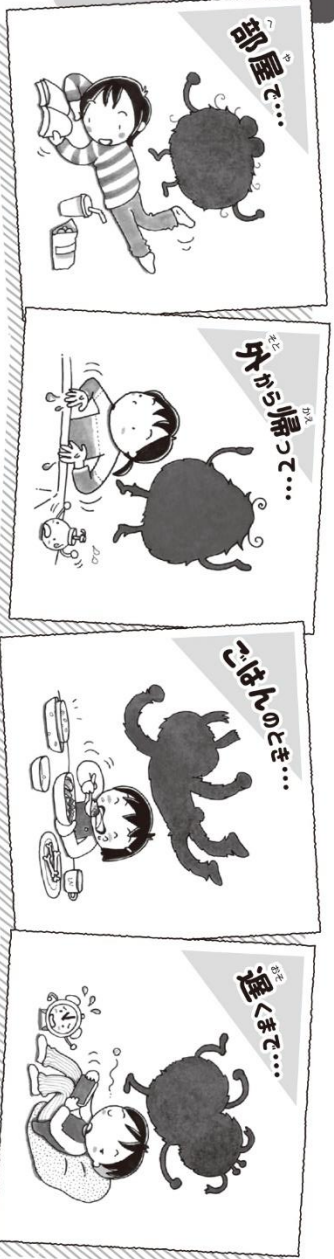
早起きをしましょう！

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。



こんな過ごし方をしている人は

モンスターゲームのしわざかもね



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。

手洗したもん



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。

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 ★

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
 - おうちのの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える