

ほっとけんしつ

令和2年12月 4日
第 9 号
牛島小学校保健室

家庭数配付文書

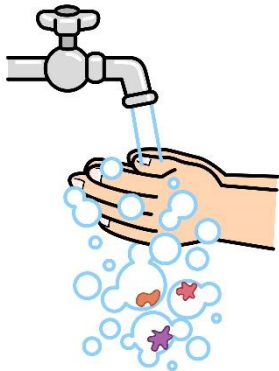
おうちの人とよみましょう

自分たちができることを考えましょう

あっという間に今年も残り1か月となりました。これからは、寒くなり、インフルエンザ等の感染症も流行する時期になります。感染症予防に心がけて一人一人が体調を崩さないようにしていきましょう。自分が感染しない、感染させないという意識を持ち、今までの予防法を思い出しながら自分たちができることを考えていきましょう。

じぶんたちでできること

てあらい



- 【ポイント】
- せっけんをつけて30びょうあらっていますか？
 - きれいなハンカチで、てをふいていますか？

マスク



- 【ポイント】
- はなまでマスクでおおえていますか？
 - マスクはよごれていませんか？
 - よびマスクはもっていますか？

かんき・かんそうよぼう



- 【ポイント】
- まどをたいかくせんにあけてくうきのいれかえをしていますか？
 - かんそうをよぼうするために、こまめにすいぶんをとっていますか？

きそくたしいせいかつ



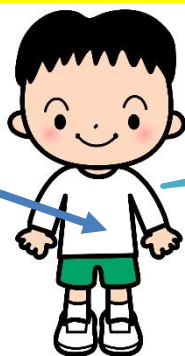
- 【ポイント】
- はやね・はやおきができていますか？
 - ごはんを3しょくしっかりたべていますか？
 - うんどうをしてからだをきたえていますか？

寒さ対策をしよう

学校では、感染症予防のため、換気を常に行っています。これから、寒さがきびしくなります。学校で寒くないように寒さ対策をしっかりしましょう。

下着は、汗を吸収する他、肌に密着します。1枚中に着るだけで温かく過ごすことができます。また、首の近くは大きな動脈が流れています。首のまわりの皮膚は薄いので露出していると冷えて、血液とともに全身にまわるため、首を覆うような服装をして冷気から首を守りましょう。首は、タートルネックやマフラー、手首は手首がすぼんでいる洋服や手袋、足首は長ズボンや足首が隠れる靴下などを履いて3つの首をあたためましょう。

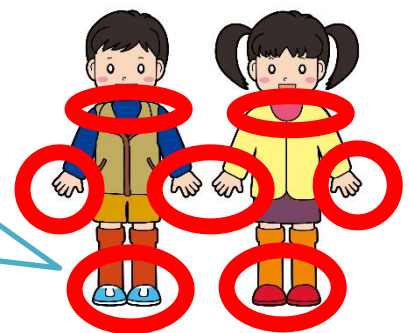
下着を着ましょう



汗を吸ってくれて保温効果があります

①首②手首③足首を温めると保温効果があります

3つの首をあたためましょう



登校前の健康観察のお願い

いつも、朝の体温測定・健康チェックにご協力いただき、ありがとうございます。12月2日付の文書でお知らせしたところではございますが、今後、様々な感染症の流行が予想されます。ご家庭におかれましても登校前の健康チェックを継続していただき、**体調がすぐれない場合は、早めに休養をとり、ご家庭で様子を見ていただくなどご協力をお願いします。**

また、学校での発熱、体調不良で学習が継続できない場合には早退措置をとりますので、**緊急連絡先に変更がある場合などは学校にお知らせいただき、必ず連絡がとれるようお願いいたします。**

牛島小の笑顔紹介

ほっとけんしつ8月号で募集した「楽しかった思い出、つい笑顔になってしまうこと」より笑顔紹介をします。

おとうとに、はじめてれいとうみかんをあげた。れいとうみかんをたべたのにうめぼしをたべたようなかおになってわらってしまった。

！ねんせい

初めて食べた冷凍みかんは、酸っぱかったのかな。弟さんのおかげで家族が癒されて思わず笑顔になりましたね。みなさんもこのように、日常でつい笑顔になることをさがしてみてください。