

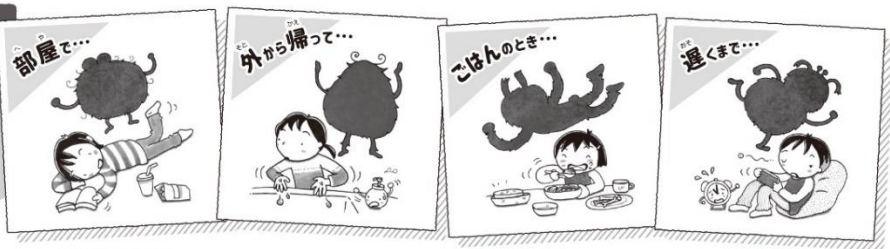


# げんき

## 明日から冬休みです🐼

今日で2学期が終わり、明日から冬休みです。「どんな冬休みにしようかな」と考えている人もいるのではないのでしょうか。楽しい冬休みを過ごすためにも、学校のある日と同じように早寝早起きなど規則正しい生活を心がけてほしいと思います。

### ふゆ やす 冬休み こんな過ごし方をしている人は モンスターのしわざかも!?



**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、ダラダラ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。

**てーあろ 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。

**冬のお出がけのポイントは?**

**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

**食べすぎちゃうもん**

おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお血にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

**夜ふかしするもん**

「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、カゼをひきやすくなってしまいますよ。



**モンスターをやっつける方法はどれかな?**

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
好き嫌いをなく食べる	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

**手洗いはココに注意!**

手の甲      手のひら

- 注意して洗おう
- 少し急入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

**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。べつひとくちはなからだなかへん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で口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

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秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

せっけんで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!

# 12/7に歯みがきチェックを行いました！



～チェックポイント～

- ① しゃべらずに磨けているか
- ② 姿勢よく磨けているか
- ③ 音楽に合わせて磨けているか
- ④ 集中しているか



12/1 に保健委員会が劇で歯みがきチェックのポイントを説明し、12/7に歯みがきチェックを行いました。

各学年とても真剣に取り組んでいました。そして結果は4・6年生が同率1位に輝きました。入賞したクラスも、惜しくも入賞には届かなかったクラスも、この頑張りやをぜひこれからの学校・家庭での歯みがきにいかして行ってほしいと思います。

目指せ!むし歯ゼロ!



## 新型コロナウイルス感染症にかかわる<冬休み中の対応>について

児童本人・同居する家族に、

### ①感染が判明した場合 ②濃厚接触者に特定された場合

は、学校(792-0089)にご連絡ください。(夜間・休日・学校閉庁日は10回程呼び出し音が鳴った後、教頭の携帯に転送されます。すぐに対応できない時は、後ほど、教頭から折り返し電話をさせていただきます)

冬休みは人の移動が増える期間でもあります。家族で県外等へお出かけされる場合は、地域の感染状況を把握して慎重な対応をお願いします。ご家庭での感染症対策を引き続きよろしく願いいたします。

## 検温カードについて

冬休み中も引き続き検温カードに体温、体調等の記録をお願いいたします。

1月10日(火)の始業式の朝に検温し、お子さんに持たせてください。

## 冬休みは治療のチャンスです!!

1学期の健康診断で受診対象の場合は、「治療のお知らせ」を配付させていただきましたが、まだされていない場合は、この冬休み中に受診されることをお勧めします。治療が早ければ早いほど、その分「痛み」も「通院回数」も「費用」も少なくなると思います。ご多用の時期ではありますが、冬休みを利用して受診にご協力をお願いします。

