



## 今年も残すところ、あとわずか・・・！

「2023年はどんな年だったかな？」と振り返るといろいろなシーンが思い浮かんでくると思います。あの時の嬉しさ、くやしさを、悲しさ、充実感、頑張ったこと…どれもみなさんを成長させてくれましたね。

さて、明日から冬休みですが、まだまだインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。引き続き、感染症予防をしっかりと、充実した冬休みを過ごしてください。そして、3学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



## 明日から冬休み！こんなことに気をつけよう！

### 食べすぎ、飲みすぎに注意！



クリスマスにお正月と、冬休みにはおいしいものを食べたり、甘いジュースを飲んだりする機会がたくさん！

いわゆる正月太りに注意です。

### メディアはルールを守って！

テレビ、ゲーム、インターネット、YouTube…。時間と使い方をしっかりと守りましょう。

使いすぎて、やめようと思ってもやめられなかったり(依存症)、トラブルに発展したり、犯罪に巻き込まれたり…。これはよくないですね。

まったく使わないで！というわけではなく、

ルールを守って使いましょう。



### 進んで体を動かそう！



冬休み中、寒いからコタツですーっとゴロゴロだらだら……。冬は意識しないと運動不足になってしまいます。家の手伝いも十分な運動になります。積極的にやりましょう。

### 感染予防を忘れずに！



インフルエンザや新型コロナウイルスなどが流行する時期です。

人の多いところは避ける、手洗い・うがい、手指の消毒、マスクを着用することを心がけてください。

また規則正しい生活をして、ウイルスに負けない体をつくりましょう。



### 食後の歯みがきをていねいに！

食事の後は3分間しっかり歯みがきをしましょう。また、おやつをだらだら食べつづけるとむし歯になるリスクが高まります。冬休みの間も、時間をきめておやつを食べましょう。



# 風邪予防の発表を行いました！

12/7（木）の児童朝会で保健委員会が風邪予防を呼びかける発表をしました。劇では、風邪を引いてしまった場合、どうすれば風邪予防できるのか、風邪になった時の対処法を説明しました。



## ～風邪予防～

- ① 手洗い・うがいをする
- ② 温かい格好をする
- ③ 雨の中を走ったら、タオルなどで体をふく
- ④ マスクをして換気をする

## ～風邪になった時の対処法～

- ① 風邪になったら安静にして休む
- ② 体調が悪くなったら、周りの大人に言う
- ③ 水やご飯を食べて栄養補給をする

## ..... 保護者の方へ ～インフルエンザの基本事項～ .....

ここ数年のコロナ禍では広く感染症対策が実行され、冬季の季節性インフルエンザの流行はほぼみられませんでしたが、今年は夏季も感染者数が一定の水準のまま推移し、この冬は大きな流行の波が懸念される状況です。お子さんはもちろん、ご家族が感染・発症した場合に備え、インフルエンザの基本事項について、改めてご確認をお願いいたします。

### 主な症状

範囲…全身にみられる

進行…早い

発熱…38度以上

鼻水…遅れて出る

咳…多い・強い

頭痛…強い

筋肉痛…強い

関節痛…強い

倦怠感・寒気…強い

### 出席停止基準

学校保健安全法施行規則では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止と定められています。（※この間は欠席扱いになりません）。

「登校可」の時期になった後も回復の状況などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談の上、登校可否をご判断下さい。



### 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となったお子さんには、以前に、「治療のお知らせ」を配付させていただきました。まだ受診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、お子さんの健康維持のため、冬休みを利用した受診をお願いします。