

ほけんだより 12月

令和5年 12月 広南小学校 保健室

年末は「年の瀬」とも呼ばれ、一年の中でもとっても忙しい時期。おうちの方も先生もバタバタしていて、具合が悪くてもなんとなく言い出しにくいという人もいるかもしれません。でも、無理は禁物。がまんせずに教えてくださいね。

第2回 生活リズム週間

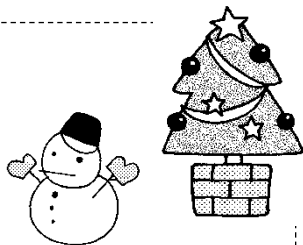
12月4日(月)～12月8日(金)の間は、第2回目の「生活リズム週間」です。がんばることは、「早ね」「早起き」「朝ごはん」「メディアコントロール」です。おうちの人と一緒に、目標を達成できるようにがんばりましょう！ また、生活リズム週間が終わっても、生活リズムをくずさずに過ごしましょうね。

冬休みも生活リズムを整えよう



【目標】

- ①早ね (1・2年) 9:00までにねる
(3・4年) 9:30までにねる
(5・6年) 10:00までにねる
- ②早起き 6:50までに起きる
- ③朝ごはん 毎日必ず食べる
- ④メディアコントロール 1日2時間以内(朝起きてから寝るまで)
※ ニュースや天気予報の時間は除く



保護者の方へ

出席停止に関する手続きについて

現在、「インフルエンザ罹患証明書」と「新型コロナウイルス感染症の治癒証明書」の提出は、不要です。書類の提出は不要ですが、電話でご連絡いただく際に、氏名・学年・発症日を報告していただきますので、受診した医療機関で確認しておいてください。なお、インフルエンザの出席停止期間は、学校保健安全法により「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」(発症日を0日目としてカウント)とされていますので、その期間は自宅で療養してください。

他の感染症(流行性角結膜炎や咽頭結膜熱、溶連菌感染症など)につきましても、これまで通り治癒証明書の提出をお願いします。

元気マンと 元気に冬休み!

元気マンとウイルスをプロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手に付いていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスから体を守る 3つの技!

元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起きする

みんなもやって、元気マンになろう!



2023年の冬至は12月22日

「冬至」とは、1年の中で夜が最も長くなる日です。今年の冬至は12月22日で、冬至にはゆずを入れたおふろに入ったり、カボチャを食べたりして、幸運や健康を願う風習があります。

