

令和3年12月23日(木)

熱海市立多賀小学校

保健室 冬休み号

# ほがらか

今年<sup>ことし</sup>は、どんな1年<sup>ねん</sup>でしたか？ 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>えいきょう</sup>の影響<sup>か</sup>で変わってしま<sup>とく</sup>ったこと、がまんしないといけないこと<sup>おも</sup>もたくさんあ<sup>とく</sup>ったと思います。特に2<sup>がつき</sup>学期<sup>せんこくてき</sup>は、全国的にも新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>ひと</sup>にかかる人<sup>ひと</sup>が増<sup>ふ</sup>え、緊急<sup>きんきゅう</sup>事態<sup>じたい</sup>宣言<sup>せん</sup>も出<sup>あ</sup>されました。感染<sup>かんせん</sup>予防<sup>よぼう</sup>をして、本当<sup>ほんとう</sup>によくがんば<sup>あさ</sup>りましたね。明後<sup>あさ</sup>日<sup>つて</sup>からは冬休<sup>ふゆやす</sup>み。1年<sup>ねん</sup>の疲れ<sup>つか</sup>が出て、体調<sup>たいちよう</sup>を崩<sup>くず</sup>してしま<sup>せい</sup>わないように、生活<sup>せいかつ</sup>リズム<sup>リズム</sup>を整<sup>ととの</sup>えて過<sup>す</sup>ごしましょう。



## \*\* 冬休みの約束 \*\*

<p><b>早ね早起</b></p> <p>夜<sup>よる</sup>おそくまで起<sup>お</sup>きていないで、朝<sup>あさ</sup>日<sup>ひ</sup>をあびて一<sup>いち</sup>日<sup>にち</sup>をスタート</p>	<p><b>朝・昼・夜 食べる</b></p> <p>かぜなどにかからないように、栄養<sup>えいよう</sup>をバ<sup>バ</sup>ランスよくとる</p>	<p><b>ゲームは時間を決めて</b></p> <p>30分<sup>ぶん</sup>ゲームをしたら、10分<sup>ぶん</sup>休<sup>やす</sup>む 1日<sup>にち</sup>のゲーム時間<sup>じかん</sup>をきめておく</p>
<p><b>お手伝いをする</b></p> <p>お手伝<sup>てつだ</sup>いできそうなことを見<sup>み</sup>つけて、取<sup>と</sup>り組<sup>く</sup>みましよう</p>	<p><b>治りょうにいく</b></p> <p>病<sup>びよう</sup>気<sup>き</sup>を治<sup>なお</sup>していない人<sup>ひと</sup>は、冬休<sup>ふゆやす</sup>みに治<sup>なお</sup>しましよう</p>	<p><b>食べすぎに注意</b></p> <p>クリスマスやお正月<sup>しょうがつ</sup>…楽<sup>たの</sup>しみ にしている分<sup>ぶん</sup>、他<sup>ほか</sup>の日<sup>ひ</sup>に注意<sup>ちゆうい</sup></p>
<p><b>外で体を動かす</b></p> <p>寒<sup>さむ</sup>くても体<sup>からだ</sup>を動<sup>うご</sup>かして、かぜに負<sup>ま</sup>けない体<sup>からだ</sup>をつくる</p>	<p><b>手洗いを忘れずに</b></p> <p>冬休<sup>ふゆやす</sup>み中<sup>ちゆう</sup>も、外<sup>そと</sup>に出<sup>で</sup>かけた時<sup>とき</sup>はこまめに石<sup>せっ</sup>けん<sup>て</sup>で手<sup>あ</sup>を洗<sup>あら</sup>う</p>	<p><b>生活リズムを</b></p> <p>くずさず<sup>くずさず</sup>に過<sup>す</sup>ごそう</p>

**\*1月の身体測定**

7日(金):1・2年生、5・6組 12日(水):3・4年生 13日(木):5・6年生

※身長も測るので、頭の上や後ろで髪の毛を結ばないようにしましょう。

# 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くっ  
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

させられる方法が  
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

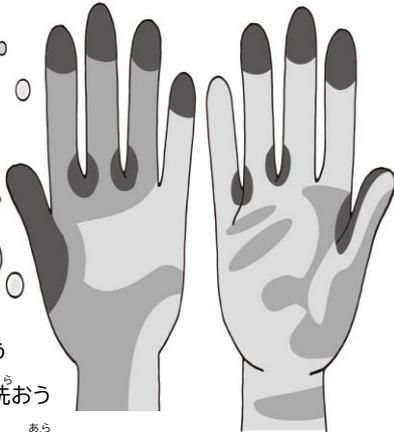
これで  
ウイルスは  
ほぼゼロに！



## 手洗いは ココに注意！

手の甲

手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

## 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



## ～保護者の方へ～

### 【学校におけるアレルギー疾患に関する対応

### (学校生活管理指導表)について】

現在、食物アレルギー、気管支ぜんそくをおもちのお子さんで、  
来年度も医師等の指示により、学校での配慮や管理を希望される  
方には、来年度用(R4年度)の学校生活管理指導表をお渡ししま  
した。

また、来年度から新たに学校で管理を希望したい場合は、お手数  
ですが、担任または養護教諭までご連絡ください。TEL68-2105

