

ほけんだより 12月

R3. 12. 21
北明小学校
保健室

冬休みまであと少し！冬休みはクリスマス、お正月とわくわくすることがいっぱい待っていますね。人と会ったり、人ごみにでかけたりすることも増える時期ですが、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザには十分注意しましょう。しっかり予防をして冬を元気に過ごしましょう。



この冬気を付けてほしいことチェックシート

<p>うがい・手あらい をこまめにする</p> <p>外から帰った後、食事の前、トイレの後は忘れずに石けんで手を洗おう！</p>	<p>換気をする</p> <p>寒い日でも1時間に1回は窓を開けて、空気を入れかえよう！</p>	<p>人と会う時はマスクをつけて、くっつきすぎないようにする</p> <p>人が沢山集まる換気の悪い場所には行かないようにしましょう</p>
<p>早ね・早おき・朝ごはん</p> <p>ゲームや動画は時間を決めて冬休みも、よふかしには注意！</p>	<p>しっかり栄養をとる</p> <p>すききらいなく食べて、おかしはほどほどに！</p>	<p>歯みがきをする</p> <p>食べたあとは必ず歯みがきしよう！甘いものの食べ過ぎにも注意！</p>

保護者様 **着ない服があれば、保健室へおゆずりください。**
着替え用として、保健室で使用している服が不足しています。年末の大掃除などで、家庭で着ない服が見つかりましたら、保健室に寄付していただくと非常に助かります。特に低学年用の体操服が足りないのので、サイズが小さくなった物があれば、よろしく願いいたします。



あなたの気持ちを聞かせてください

あっという間に2021年が終わろうとしています。今年はみなさんにとってどんな年でしたか？毎日の勉強に、学校行事も精一杯がんばっていたみなさんですが、新型コロナウイルスの流行で長い間我慢をすることが多く、自分でも気づかないうちに、心がつかれてしまっていることがあるかもしれません。何か悩みがある、なんだか不安、元気が出ない、そんな時は、お家の人や、友達、先生だれでもよいので自分の気持ちを話してみてください。話すだけで気持ちが軽くなることもあります。周りの人には話づらいな、という時は、みなさんの話を聞いてくれる相談窓口があります。裏面を見てください。

