



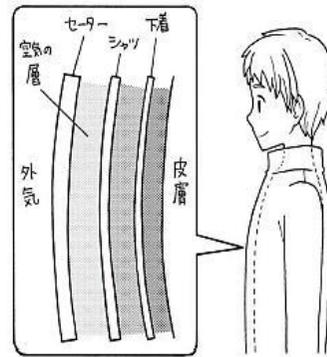
R3.12
鏡山小
保健室

だんだんと寒さが厳しくなってきました。しかし、保健室に来て「体調が悪い。」という子どもの中には、薄着の子どもが少なくありません。「冷えは万病のもと」ということわざがあります。このことわざの意味は、体が冷えることは全ての病気の原因になるということです。毎日、温かい服装で登校するようにしましょう。

からだ あたた ふくそう 体を温める服装をしよう

ポイント① 【重ね着で「空気の層」を作る】

「重ね着」をして温かいのは、体と服の間に空気の層ができるためです。ただし、重ね着をしすぎると空気の層はつぶれてしまうので、4枚程度が適当です。



ポイント② 【スカートや短パンの時はタイツやスパッツをはく】

肌が露出しないように、タイツやスパッツを活用しましょう。

ポイント③ 【3つの首を冷やさない】

「首」「手首」「足首」は太い血管が皮膚に近い所を通っているため、体内の熱が逃げやすい場所です。この「3つの首」が外気にふれないようにしてみましょう。

せきエチケットでうつさない

せきエチケットとは、コロナやインフルエンザ、かぜなどの感染拡大を防止するためのルールです。



【その1】マスクをつける

コロナウイルスはマスクを通りぬける大きさです。でもウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）をとらえることで予防につながります。

【その2】鼻と口をおおう

せき・くしゃみをする時は、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。とっさに手でおおったときは、石けんでしっかり洗いましょう。



【その3】とっさの時は衣服でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ服のそでや上着の内側で鼻と口をおおいます。



保護者の方へ

欠席連絡についてですが、連絡なしで欠席や遅刻をされると、事故や事件に巻き込まれていないか心配しますので、**8時まで**に欠席や遅刻の連絡をお願いします。欠席が続く児童については、欠席連絡をどうするか1度ご相談ください。また、当日登校出来るかわからない児童については、8時の時点でお電話をいただいて状況のご説明をいただけると助かります。

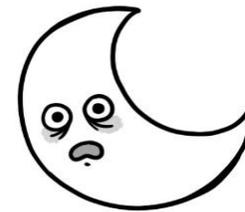
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ダラダラ



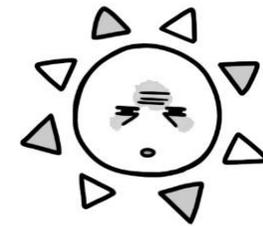
ダラダラとすごすに
きそくただ せいじつ ぶせ
規則正しい生活を送ろう！

☆ヨソカシ



ねぶそく かんえき
寝不足だと免疫が下がり
疲れもとれないよ！

☆アサネボ



あさばい
早く寝ないと
朝早くに起きられないよ！

☆タベスギルン



ねんねんし
年末年始は
食べすぎないように！

冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない



きそくただ せいじつしゅうかん
規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



てあら かんき かんせんしやう
手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



からだ うご きも
身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



がいしゆつ
外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

ふゆやす びやうき ちりやう
冬休みは、病気やケガの治療をするいい機会ですね。
ていきけんこうしんだん びやういんじゆしん すす
定期健康診断で病院受診を勧められた人や、体のことで悩
んでいることがある人は治療しましょう！

