



令和2年12月3日
弥生が丘小学校
保健室

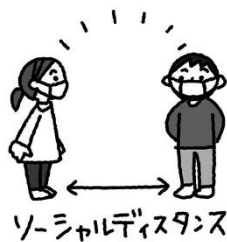
今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと
や、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな、よくがんばって
いました。もうすぐ、冬休みです。1年の疲れが出て体調を崩さないように生活の
リズムを整えて過ごしてください。

新型コロナウイルスもインフルエンザも /

自分のできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

師走のし忘れ ありませんか？

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていたことはありませんか？

☐ 朝ごはん 時間がなくて食べていない...という人は、30分早く起きてみましょう	☐ メディア ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう	☐ 手洗い 外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう	☐ 病院受診 健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのを忘れずに
---	---	---	---

保護者の方へ

- 体調不良の場合は、絶対に無理して登校させないでください。
- 発熱や頭痛などの体調不良時には早退の対応をとらせていただきます。緊急連絡先の変更などある場合はお早めにお知らせください。

～ご協力おねがいします～