

ひと
おうちの人といっしょによんでください



令和2年12月 4日
横浜市立日限山小学校
校長 岡崎 陽子
養護教諭

2020年も残すところあと少しですね。いろいろなことがあった1年、みなさんの心と体の調子はどうだったでしょうか？元気だった人も、調子をくずしてしまった人も、ぜひその理由を振り返ってみてください。

／ 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



ひととの距離をとる
(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

換気・通風のポイントは



寒くなってきましたが、引き続き換気も大切です。エアコン温度を高め^てに設定し、窓を開ける幅を小さくするなど工夫^をしましょう。

きれいなハンカチで
ふくまでが手洗いです



毎日清潔なハンカチを
身につけていますか？
手を洗ったらいつでも
水分をふき取れるよう
にポケットに入れるよう
にしましょう。

●インフルエンザにかかったら

学校を休み^{やす}（出席停止扱い^{しゅつせきていし}になります）、じゅうぶん休養^{きゅうよう}をとりましょう。早めに医療機関^{いりようきかん}に行き、治療^{ちりょう}を受けましょう。

○保護者の方へ

例年この時期からインフルエンザやかぜの流行期に入ります。早期に発見し、流行拡大を防ぐため、ご家庭での健康観察をお願いします。現在も毎日していただいています。ご家庭でお子様が体調不良を訴えた場合は、検温だけでなく、丁寧な健康観察をお願いします。発熱の有無にかかわらず、体調がすぐれない場合は、無理に登校させず、休養や受診をお勧めします。朝から 37℃ある場合は、お家で様子を診ていただくことをお勧めします。

インフルエンザは学校保健安全法により出席停止期間が「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」と定められています。

●たとえば、発症後2日目に解熱した場合



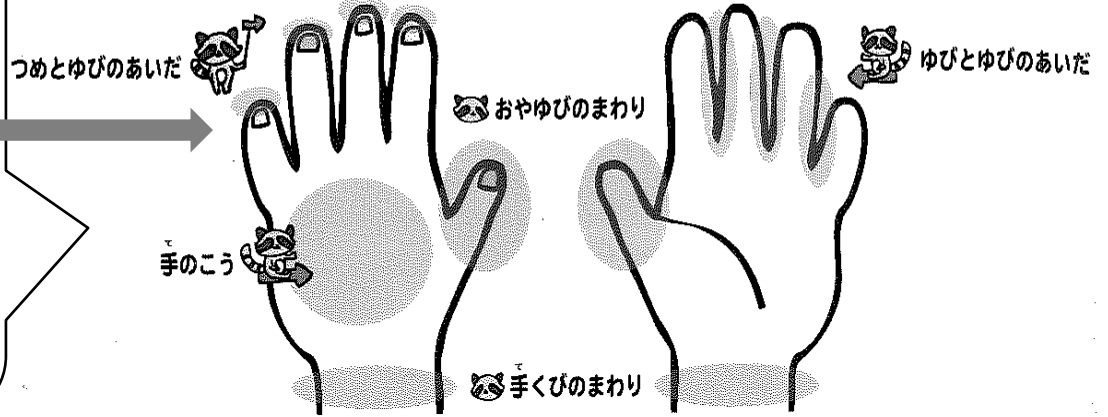
●たとえば、発症後4日目に解熱した場合



かぜ・インフルエンザ
にならないために、
石けんを使ってしっか
り手洗いをしましょ
う！

とくに洗い忘れが多い
ところは
右の絵を見てチェック
してみよう！
洗い忘れをしないよう
丁寧に時間をかけて
洗いましょう。

あらいわすれ、気をつけて！手洗い



#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり...
こんな1日があってもいいけど

毎日
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ

だらだらパクパク

ひたすら
ゴロゴロ



カラダを動かす

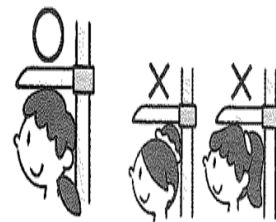
3食しっかり食べる

夜にしっかり寝る!



冬休み明けに発育測定をします！

身長・体重を測ります。



1月13日 (水)	1・6年生
14日 (木)	2・5年生・個別級
15日 (金)	3・4年生

★体育着を忘れずに持ってきてきましょう。
★髪の毛は身長計にあたらないように
結びましょう。

外に出かけるときは おうちの人に 行き先を伝えよう



冬休みは、友だちどうして出かけることもあると思います。
出かけるときには、次の5つのことを、必ずおうちの人に伝え
ましょう。

- ①どこへ ②だれと ③どうやって
- ④何をしに ⑤何時に帰る

冬は暗くなるのが早いので暗くならないうちに家に帰りまし
よう。