



令和2年12月11日  
 横浜市立大正小学校  
 校長 山崎浩一郎  
 養護教諭 小野田舞衣



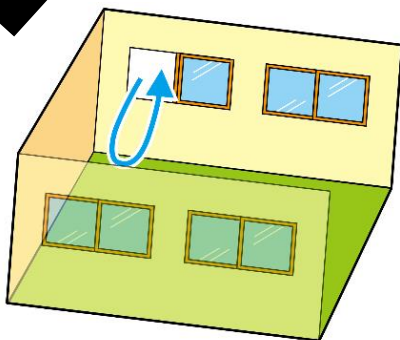
だんだんと寒さが厳しくなってきました。今年も残すところあとわずかです。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？けがや病気はありませんでしたか？寒くなると、運動不足によるけがや、かぜなどの体調不良が多くなります。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症を予防し、冬を元気にすごすためにも、バランスのとれた食事・運動・休養を意識して生活しましょう！

**じぶん たいせつ ひと まも  
 自分と大切な人を守ろう！**

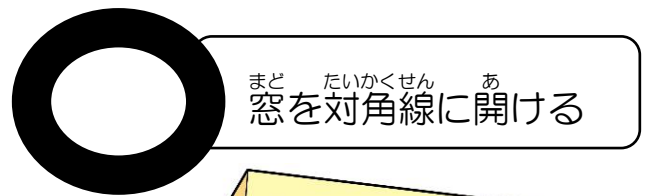
今、新型コロナウイルス感染症の第3波が来ていると言われています。一部の地域だけでなく、全国に新型コロナウイルス感染症の感染が広がり、感染者の数も増えています。そこで、今月のほけんだよりでは、密を防ぐための効果的な換気の方法を紹介します！



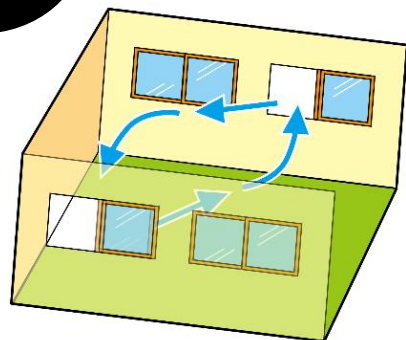
まど あ  
 窓を1つだけ開ける



- 窓を1つしか開けないと、部屋全体の空気を入れ替えることがむずかしいよ。
- ただし、開けた窓の反対側で扇風機を回すと部屋の空気が外に出て効果的な換気ができるよ。



まど たいかくせん あ  
 窓を対角線に開ける



- 対角線に開けると、部屋全体の空気を入れ替えることができるよ。
- さらに、風の入口を低い位置に、出口を高い位置にすると、より換気効果が高まるよ。

**つね かんき ばあい ぶん かい かんき  
 常に換気できない場合でも30分に1回は換気しよう！**

## 冬休みの生活リズムをチェックしよう！

もうすぐ冬休みがやってきます。冬休みにはお正月があり、食べ過ぎたり夜更かししてしまったりと生活リズムが崩れがち……。そこで、自分で生活リズムをチェックして、冬休みも健康に過ごしましょう！

### □朝は決まった時間に起きている

休みの日でも、学校と同じ時間に起きるようにしましょう。

### □朝ご飯を食べている

朝ご飯を食べると、体のスイッチが入ります。

### □毎朝の体温を測る

冬休み中も毎朝体温を測り、健康観察票に記入しましょう。12月の健康観察票は、1月はじめの登校日に持ってきて、担任の先生に提出しましょう。

### □毎日、うんちがでている

うんちは体の様子を教えてくれる大事なサイン！うんちは出ているか、どんなうんちが出たかをチェックしよう。

### □食後に歯みがきをしている

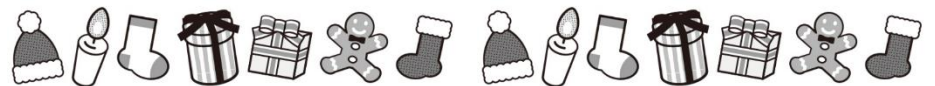
むし歯にならないように、歯をみがきましょう。とくに、寝る前の歯みがきはていねいに！

### □夜は早く寝る

寝る前にゲームやスマートフォンをいじるのはNG！睡眠時間をしっかりとって、生活リズムを整えましょう。



## 保護者の方へ



### ☆引き続き、お子様の健康観察をお願いいたします。

体温は起床時が一番低いとされています。そのため朝の時点で平熱より高い場合には、午前中のうちにどんどん体温が上がってくることが多いです。また、前日の夜まで熱が出ていて、朝になったら下がるということがありますが、体温だけで安心せずに、お子様の顔色や朝食の進み具合も見て、登校できるか判断してください。

これからの時期は感染症の拡大防止の為、早めの早退の判断をしていくこととなりますが、どうかご理解ご了承くださいませよう、よろしくお願い致します。