

ほけんがより



家庭数

令和2年12月25日
横浜市立荇子田小学校
校長 青木 勇
養護教諭 渡会 みな美



ことし^{ことし}の^のこ^こ今年も残すところあとわずかになりました。この1年間、元気に過ごす^{ねんかん げんき す}ことができたか？いよいよ寒さも本番を迎えます。そして、冬休みも^{さむ ほんばん むか}目の前です。冬休みも楽しくすごせるように、手洗いやうがい^{ふゆやす}をこまめに^{め まえ ふゆやす たの}行い、マスクをしっかりとつけ、規則正しい生活リズムで過ごしましょうね。^{てあら}

しんがた

かんせんしょう

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症が全国的に流行しています。冬休みが始まりますが、ご家庭でもお子様の健康観察等のご協力をお願いいたします。

★冬休み中も、毎日の健康観察をお願いします

- 「健康観察票（冬休み）」をお渡しします。冬休み中も、毎体温や体調の確認をして保護者確認印またはサインをご記入ください。冬休み明け1月6日（水）の朝の体温や体調、保護者確認印またはサインをご記入の上、学校へ必ずお持ちください。
- 1月7日（木）からの健康観察は「健康観察票（1月）」にご記入ください。

★石けんを用いたていねいな手洗いを行いましょう



外出から帰ってきた後、咳やくしゃみ、鼻をかんだとき、食事の前、トイレの後などは、せっけんを用いたていねいな手洗いをこまめに行うことが大切です。

★抵抗力を高める生活をしましょう



抵抗力を高めるために、十分な睡眠をとること、適度な運動を行うことや栄養バランスのとれた食事をとることを心がけて、規則正しい生活を送るようにしましょう。

★新型コロナウイルス感染症と診断された場合、ご連絡をお願いします

- お子様が新型コロナウイルス感染症（陽性）と診断された場合は、ご連絡をお願いいたします。
○連絡先 北部学校教育事務所（電話 045-944-5978）
 - 12月28日、1月4日・5日については、北部学校教育事務所へ連絡をお願いします。
 - 12月29日～1月3日については、1月4日以降に北部学校教育事務所へ連絡をお願いします。
- 1月6日以降は、荇子田小学校（電話 901-3331）へご連絡をお願いします。

かんせんしょうよぼう
かぜ・感染症予防

どうして必要？

てあら 手洗い

どうして？



はな や くち

はい 前から
から入ってくる前に

ウイルスをやっつけるため

かぜや感染症かんせんしょうになっている人ひとや、ウイルスのついた物ものを手でさわると、さわった手てにウイルスがつきます。その手てで鼻はなや口くちなどにさわると、ウイルスがからだの中なかに入はいってきて病びょうき気がうつります。

せき や くし や み

からの

かんせん へ
感染を減らすため

かぜをひいた感染かんせんしょうになっている人ひとが、せきやくしゃみをすると、つばはなみずや鼻水はなみずといっしょにウイルスが飛とび散ちります。それを近ちかくの人ひとが吸すい込こむことことで病びょうき気がうつります。

マスク

どうして？



ウイルスに負まけない

ていこう

りよく
力をつけるため

きょうしつ
教室でかぜがはやっているときも、ぜんいん
全員がかぜをひくわけではなくて、ひきやすい人ひととひきにくい人ひとがいますね。からだからだがウイルスウイルスに対する抵抗たいていこうりよく力りよくをもっているかどうかで差さがでるのです。えいよう
栄養と睡眠すいみんを十分じゅうぶんにとり、さむくても適度てきどにからだからだを動うごかして、ウイルスウイルスに負まけないパワーパワーを身みにつけまし

きどく 規則 ただ 正しい生活

どうして？



ふゆやす
冬休みも健康・安全けんこう・あんぜんに気きをつけてすごしましょう。

らいねん
来年も元気げんきいっぱいいっぱいのみなさんみなさんにああえるのを楽たのしみに
しています。

よいお年としを！！

