

ほけんだより 12月

令和2年11月30日

横浜市立山内小学校

12月は全校の眼科健診を行います。子ども達は健診前に手を洗い、自分の指で下まぶたを下げます。校医さんはフェイスシールド、使い捨て手袋を着用し、顔にふれるたびに手袋を交換し、感染予防に努めます。



心も体もあったかく

あったかハートで過ごすために
イライラして友だちや家族にひどい言葉を
言ってしまった経験はありませんか？

イライラする気持ちに流されずに、どうして
そうってしまったのか原因を考えてみ
ましょう。先生や家族に話してみるのもいい
ですね。すぐに相談するのが難しい時には、
その場で深呼吸をして気持ちを落ち着ける
ようにしましょう。

相手も自分もあったかハートになれる
ような言葉遣いを心がけましょう。



あったかい体で過ごすために

- 下着を着よう
体温を保つ効果があります。
- 素材の違う服を重ねて着る
服の編み目の大きさが違っていると、空気を通
しにくくなり、温かくなります。
- そでや首元がとじた服を着る
空気がにげないので、温かくなります。
- 首、手首、足首を温める
体が温まりやすくなります。外では
マフラーや手袋、レッグウォーマーなど
を上手に使いましょう。

保護者の方へ

- 新型コロナウイルス感染症対策のため、引き続き登校前の検温、健康観察票の記入・提出にご協力をお願いいたします。マスク、ハンカチ・タオルの用意もお願いいたします。登校前に体調が悪い時は、無理をせず休養させてください。
- 今後インフルエンザの流行期を迎えます。インフルエンザは学校感染症に指定されており、医師から登校許可が出るまでは出席停止となります。出席停止期間は「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」です。もしお子さんが診断を受けましたら、早めに担任にお知らせください。診断書の提出は不要です。