

ほけんだより12月

須坂市森上小学校 保健室

いよいよ待ちに待った冬休みが明日から始まります。今年は、コロナ色でしたが、感染予防の力を身につけ6年生が率先して2時休みの手洗いを頑張ってくれたり、大好きなお友達とはソーシャルディスタンスを保ち、ハイタッチもがまんしたり、その他にもできないことがたくさんある中、学ぶことを止めずにがんばってきた成果は、運動会や音楽会の皆さんの発表の中に見てとれました。印象的だったことは、臨時休業明けの感染予防行動だったり、友達への思いやりの行動だったり、音楽会での待ち時間に全く話をせずに待てたりしたことです。意識してすべきこと、大事なことは何かを考えてがんばれる皆さんに成長していました。11月にやっとみんなと保健の勉強が出来た時も、担任の先生と学習を続け、コツコツと積み上げてきた力が伝わってきました。どんな状況にあってもたくましく成長をしてくれていることを心からうれしく思います。まだまだ先が見えないコロナ禍です。休みには入りますが、からだをゆっくり休めても、気を引き締めて感染予防をして元気に過ごしましょう。よい年をお迎えください。



#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

毎日は
ダメだよ!!

♥メディアコントロールの目標を思い出して
自主的にちゃんじをしよう!

だらだら
ゲーム・スマホ

カラダを動かす

だらだらパクパク

3食しっかり食べる

ひたすら
ゴロゴロ

夜にしっかり寝る!



明日から健康チェックカードが変わります。
冬休み中も、毎日健康チェックをお願いします。

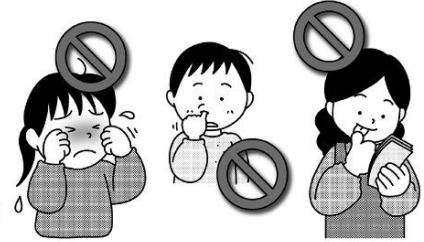
油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

♡手洗い、マスク着用、3密を避け、特に食事場面での感染予防を続けよう！



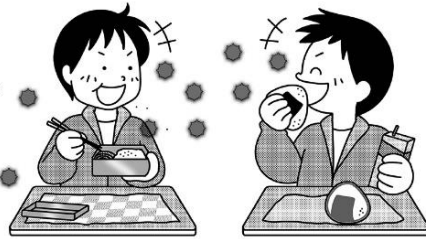
生活のあらゆる
ところにウイルスが…

つい触ってしまう
目・鼻・口…



たくさんあります！ うっかり場面…

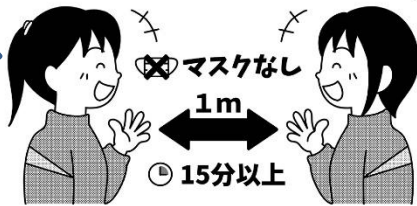
向かい合っ
ていなくても
近距離は
危険！



湯冷め

うたた寝

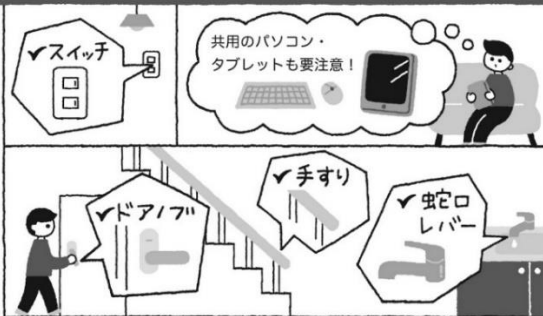
それ、濃厚接触です



発症した日の2日前から確認します

集団生活の中でも
マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

感染症対策 ふき掃除・消毒のポイント



家族みんながさわるものはおうち
の人に消毒をお願いしよう！
左の絵のほかにどんなところがある
かな？考えてみよう。消毒液は、
ハイターや家庭用台所洗剤でもOK
です。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

重要

他の家族と部屋を
可能なかぎり
分ける



できるだけ
限られた人が
お世話をする



できるだけ全員が
マスクをつける



こまめに石けんで
手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分
(取っ手、ドアノブ
等)を消毒する



体液で汚れた
リネン、衣服を
洗濯する



ゴミ(鼻をかんだ
ティッシュなど)は
密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

***頭痛、咳、発熱など、かぜ様症状がある場合、上の注意点に留意して予防しましょう。**