

# ほけんだより NO. 73

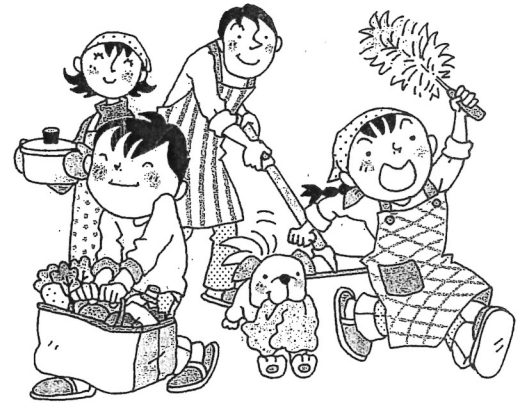
R3. 12. 24

中部小 保健室

2021年も残すところあとわずかになりました。  
今年も新型コロナウイルス感染の予防をしながら  
学校生活を送りました。

冬休み中も手洗い、マスク、換気をしっかり行い、  
新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどにか  
かからないようにしていきましょう。

新年も元気な顔がみられますよう、よいお年をお迎  
えください。



## ～～冬休みの生活～～

### 1. 早寝、早起き

#### 生活リズムをくずさない！

夜おそくまで起きていて、朝ねぼうの生活では  
リズムがくずれます。寝る時刻と起きる時刻を  
守って、生活しましょう。



### 2. 三食しっかり食べて、

#### おやつは食べ過ぎない！

朝ごはんは、一日のスタートの大切な  
食事です。朝と昼がいっしょにならない  
ようにしましょう。クリスマスやお正月  
で、おいしいごちそうが出ますが、食べ  
過ぎないように。

### 3. しっかりとメディアコントロール！

年末年始は、見たいテレビや動画・やりたいゲーム  
がたくさんありますが、自分で時間を決めてやってみ  
ましょう。(1日2時間以内)  
メディアの代わりに家族の団らんを楽しみましょう。



### 4. 新型コロナウイルス感染症の 予防を一人ひとりしっかりと！

冬休み中も新型コロナウイルス感染症にかか  
らないように、手洗い・マスク・換気をしまし  
ょう。

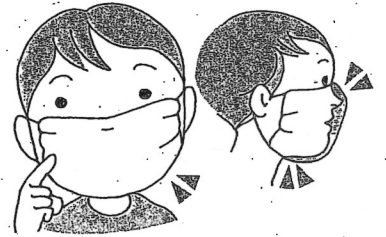
冬休み中は、出かける機会がふえますが、3密  
をさけるようにしてすごしましょう。



## 新型コロナウイルス感染症予防をしっかり！！

～冬休み中もしっかり予防対策をしていきましょう～

1. 毎朝 体温を測ります。
2. マスクをします。(不織布マスクをすすめます)
3. せっけんで、すみずみまで手を洗います。
4. 人と話すときは、間をあけて話します。(ソーシャルディスタンス)
5. 部屋の換気をします。
6. 十分な睡眠とバランスのとれた食事をとります。
7. 体調が悪い人は、早めに医師にみてもらいます。



(かかりつけの医師に電話をしてからいく)

### 3学期も朝の検温とマスクを忘れずにお願いします。

家庭で検温をしてから登校するように、予備のマスクはランドセルの中に入れておくようにしてください。

※新型コロナウイルス感染防止のため、給食後の歯磨きを控えています

ので、家庭でしっかり歯を磨くようにお願いします。

