

ほけんだより

2021. 12. 3 / 上宇部小保健室



今年も残すところあとわずかとなりました。

みなさんにとって2021年はどんな1年でしたか？

これから厳しい寒さがつづきますが、室内でぬくぬく過ごすだけでなく、たまには外でたくさん遊んで元気に体を動かしてくださいね！



まどを開けよう！

どんなときにまどを開けたらいいのでしょうか？

かぜが流行しているとき



たくさん人があつまっているとき



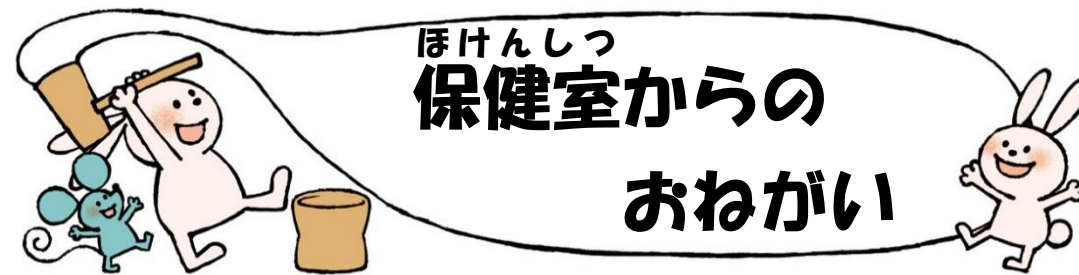
暖房をつけているとき



そうじをするとき



1時間に1回は、まどと反対側のドアを開け、空気の入れかえをしましょう！
まどを開けると気分もスッキリ★ 頭もスッキリ★ リフレッシュ！



ほけんしつ
保健室からの

おねがい

冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

冬休みの間も毎朝検温を行い、「健康観察カード」に記入しましょう！

保護者の方へ

いよいよ冬本番の寒さになってきました。かぜやインフルエンザが流行しやすい時期になりました。新型コロナウイルスについても、新たな変異株が出現し、まだまだ油断はできません。冬休みになると、人の多い場所や県外へ外出することも多くなると思います。冬休み中も引き続き健康観察を行い毎朝の体温を「健康観察カード」に記入してくださいませようお願いします。また、手洗い・マスク・換気等の感染症予防に努めてくださいませようお願いします。

さて、2学期末の保護者懇談会にて2学期の成長測定と視力検査の結果をお渡しします。お子様の成長の様子や視力の状況をご確認ください。今までの健康診断等でまだ受診が済んでいない場合は、冬休みを利用して受診してくださいませようお願いします。