



保健だより

# えがお

令和3年12月24日  
柏崎市立二田小学校  
No. 10

ふゆやすみ  
**冬休み**

## めんえきりよく からだ まも ちから たか “免疫力” 体を守る力を高めよう！

免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じよう行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。新型コロナウイルスに合わせてインフルエンザが流行しやすい時期です。手洗いなどの対策とともに規則正しい生活で免疫の力を高めていきましょう！！



決まった時間に起きて・寝よう



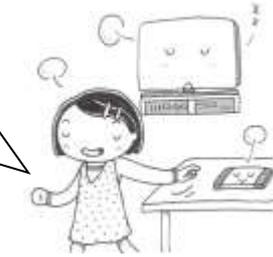
朝ごはんを毎日食べよう

決まった時間に起きて、朝ごはんを食べることで、生活のリズムをとりやすくなりますね。



一日1回は体を動かそう

読書・工作・トランプ・パズル・お菓子作り・手芸など、メディアとは別に楽しみが見つけれられるといいですね！



ゲーム・テレビは時間を決めよう



お手伝いをしよう

時間がかかっても、最後までさせたいですね。家族の役に立てることで、自分を大切に思う気持ちや責任感が育ちます。親子のコミュニケーションの場にもなります。

## 子どもたちが自分の力を100%出せるように

冬休みが  
チャンスです！！

### 今年の治療は、今年のうちに！！



鼻づまりがひどくなると、頭痛が続くことも。



見えにくさは集中力が続きにくく、けがの発生にもつながります。



“歯が痛い”というお子さんの口の中を見てもみると、大きな穴が…。

健康診断の結果、受診が必要なお子さんにお知らせをお届けしています。

まだ受診・治療が終わっていないお子さんは、この休みにぜひ見てもらってください。

“むし歯”“視力低下”“鼻・のどの病気”等は軽く考えがちですが、その部分が悪くなるだけでなく放っておくと全身の体調にも影響してきます。“何となく体がだるい”“頭痛が続く”という症状が出てくることもありますので、早目の受診をお願いします。

「もう治療が終わっている」「定期的に受診している」というお子さんについては、その様子をお家の方から治療勧告書に一言書いていただき、学校に提出いただければありがたいです。

# 新型コロナウイルス感染症予防について



冬休みの間も、体温測定をお願いします。

新潟県内では小学校で新型コロナウイルス感染症のクラスター発生が報告されています。感染している方の中には、無症状の場合もあり、自分も周りも気づかない間に感染が広がってしまうことがあるようです。

冬休みはいつもと比べて、買い物に出かけたり、普段合わない人と会ったりする機会が増えると思います。“無症状”での感染を防ぐためには、『こまめな手洗い』 『マスクの着用』 『人との距離と保つ』 『部屋の換気』といった、基本的な予防対策について気を緩めることなく続けていきましょう。

## ◆ 感染症の広がり方 ◆



接触感染



飛沫感染



空気感染

冬休みの間も、お子様の健康状態を注意深く観察してください。

受診されてPCR検査・抗原検査等を受けた場合には、学校【TEL：0257-48-2054】に必ずご連絡くださるようお願いいたします。

※12/29(水)～1/3日(月)は学校無人化になります。

この期間はお子さんがPCR検査を受けることになった場合のみ、

柏崎市教育委員会緊急電話【①090-4618-7297 ②090-8843-7696】

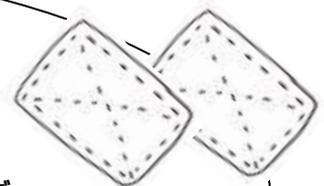
までご連絡ください。

### お願い

掃除に使っている雑巾が真っ黒に汚れてきました。中には雑巾が破けるまで一生懸命に床を磨いていたお子さんもいます。

冬休み明けの1/11(火)に一人2枚の雑巾を持たせてください。(1枚は記名あり、1枚は記名なし)

ご寄附いただいた雑巾は、消毒作業、教室、ランチルームや理科室などで使わせていただきます。ご協力をお願いいたします。



冬休みの間、病気なく、事故なく、1月11日(火)は、122名 全員集合できることを待っています！！

